70歳の壁などない！

古武術に学ぶ
身体の使い方

夜間飛行

CamScannerでスキャン

はじめに　身体の使い方で若返る!?

「今がいちばんよく技が利くということは、間違いありませんね」

今年74歳を迎えた武術研究者、甲野善紀先生の言葉です。

それが言葉だけではなく、まぎれもない「事実」であることについては、初めてお会いしたときから20年あまりの間、その技を体験させていただいてきた私（岡田）が保証します。

ただ、私が甲野先生にお会いするたびに驚かされるのは、その技が進化し続けている、ということだけではありません。初めてお会いした頃からまったく変わらない情熱で、古（いにしえ）の達人たちの技の世界を探究し続ける若々しい姿勢。そこに、感銘を受けるのです。

CamScannerでスキャン

私は、介護福祉士、理学療法士という立場であるため、日頃から多くの高齢者の方々にお会いする機会があります。そこには、身体的な問題で介護を受ける方、身体は元気でも認知機能に問題を抱えていてサポートが必要な方など、さまざまな問題を抱えた方々がおられます。

一方で、日常生活の中で出会う高齢者の中には、若い頃と同じか、それ以上にお元気な方も少なくありません。たとえば、私の地元の茨城県土浦市の農村では、たくさんの高齢者が農作業に勤しんでいます。80歳を越えても、若い人にまったく負けないどころか、圧倒的な仕事量をこなしてしまう人もいる。

身内の話題で恐縮ですが、筆者の父は80歳を超えた今も毎日のように農作業を行っています。ときどき私も手伝いをするのですが、50歳になったばかりの私は、同じ時間作業しても、父の半分程度しか進まず、いつも叱られているほどです。

おそらく読者の皆さんも、同じ高齢者といっても年齢以上に老け込

んでいる人もいれば、とてもそんな年齢とは思えないくらい、心身ともに若々しく活躍している人がいることに、お気づきだと思います。

いったい、両者の間にはどんな違いがあるのでしょう？　本書は**「身体の使い方」**という視点から、年齢を重ねても元気に、若々しく活躍し続けるための秘訣をひもとき、その知見や方法論を皆さんとシェアしようという試みです。

もう20年以上前のことになりますが、甲野先生と出会った私は、そこで学んだことを、介護技術や、健康指導に取り入れました。その後、さまざまなご縁に恵まれたこともあり、その取り組みは「古武術介護」としてメディアでも取り上げられ、講習会・講演など、日本全国、果ては海外からも招待をいただくようになりました。

そうした活動の中で私が気づいたのは、「身体の使い方をくふうする」ことには、大きく分けて2つの効用がある、ということでした。

ひとつは、合理的な身体の使い方を知ることによって、**「日常生活**

CamScannerでスキャン

が楽になる」ということ。立つ、座る、歩く、荷物を持つ……などの日常生活動作のひとつひとつの負荷が軽減される効用です。

そしてもうひとつは、身体の使い方をくふうすること自体のおもしろさによって、**「人生が豊かになる」**ということです。

「武術の技」と聞くと「敷居が高そう……」と、ちょっと身構えてしまう方もいらっしゃるかもしれません。しかし、甲野先生が見せる技や身体の使い方のくふうは、私たちの思い込みや常識をひっくり返すようなことに満ちています。

本書では、甲野先生とともに、さまざまな身体の使い方を紹介しています。もちろん、すべてをやっていただく必要はありません。目安となる難易度もつけていますので、興味を持ったものから取り組んでみてください。きっとさまざまな発見があると思います。

岡田 慎一郎

CamScannerでスキャン

古武術式身体機能チェック

岡田

本編に入る前に、「身体の使い方」という視点から、皆さんの現在の状態をチェックしてみましょう！　上半身・下半身それぞれについて、ステップ1、2の2段階でチェックします。「できた」「できない」にこだわらず、現在の自分の状態を確認してください。

本書でご紹介する身体の使い方のくふうは、難易度の目安を★印で示しています。自分の強みと弱みを把握したうえで、ご自身の状態に合ったものに取り組んでみましょう！

上半身のチェック：背中と腕との連動性

上半身のチェックとして、背中と腕との連動性を２つのステップに分けてチェックします。

ステップ１：両手を真っ直ぐ前に出し、互いに握ります。その状態で、肘を下に向けたり、横に向けたりしてみましょう。

ステップ２：今度は、両手を握り合わさず、それぞれ拳を握って真っ直ぐに出した状態で固定したまま、同じように肘を横、下へと回転させま

CamScannerでスキャン

す。（両手の拳が、肘と一緒に回転しないように注意しましょう）

実はこの動作にはコツがあります。肘を含めた腕の動きは背中と連動しています。これは解剖学的にはごく当たり前のことですが、このことを意識すると、より自由に肘を動かせるようになります。たとえば手を組んで背中を丸め、肩甲骨を広げていくと、肘は横を向き、逆に肩甲骨を背中の中心に寄せていくと、肘は下を向くのです。

先程のステップ1はクリアできても、ステップ2は多くの方が苦労します。ステップ2ができる人は、背中と腕との連動性がかなり精密に保たれているといえます。背中と腕とが連動すれば、重い荷物も今よりも軽く持てるようになり、介護で相手を抱えることも負担が少なくなり、肩にかかる負荷も減ることから、肩こりの改善にもつながります。

CamScannerでスキャン

古武術式身体機能チェック

背中と腕との連動性チェック!

① 両手を握り、ひじを横や下に向ける

② 両手の拳を前に出して、ひじを横や下に向ける

腕だけで動かしている状態

下半身のチェック：股関節の働き

岡田

下半身の動きの要となるのが、股関節の動きです。次のステップ1、2でチェックしてみましょう。

ステップ1：床にしゃがむ。かかとをつけた状態で、お尻とかかとがつくところまで、深くしゃがんでみましょう。ふらふらせずに、安定して深くしゃがむことができますか？

ステップ2：しゃがんだまま移動します。このとき、膝を使って動くと、頭が上下に動きます。股関節中心で動くことができれば、頭の位置がほとんど変わらずに、移動することができます。

CamScannerでスキャン

股関節の動きのチェック!

① 深くしゃがむことができますか?

② しゃがんだまま移動できますか?

チェックの結果はいかがだったでしょうか。予想以上に苦戦した方が少なくなかったと思います。ここには、加齢の問題もさることながら、私たちの生活スタイルの変化も影響しています。

現在、多くの家庭は洋式の生活スタイルです。椅子に座る動作を中心に、トイレ、ベッドへの寝起きなど、股関節を90度以上曲げる動作はほとんどありません。こうした生活に慣れてしまうと、股関節を深く曲げる動作が必要な状況に、対応しづらくなります。

かつての日本で一般的だった和式の生活では、股関節をしっかりと曲げた状態（120度〜130度）が、生活動作のなかで当たり前のように行われていました。ステップ1で行った「しゃがむ」動作は、和式トイレで用を足す動作そのものですし、ステップ2のしゃがんだ状態で移動する動作は、畑の草取りなどの動作です。

CamScannerでスキャン

畑の草取りの動作がうまくいかない方は、膝を中心に、足を振り出すような動きになっており、あまり股関節が使われていません。

一方、草取り動作を上手に行っている方の動きは、股関節中心です。股関節から膝を倒し、立てることで、太腿の前側の筋肉だけでなく、内側、裏側の筋肉も使われるため、疲れにくく、動きやすいのです。

CamScannerでスキャン

目次

はじめに　身体の使い方で若返る!?　2

古武術式身体着眼テクニック　6

第1章　毎日の生活を楽にする身体の使い方

今日からすぐに取り入れられる！日常生活で使える身体の使い方　20

01　重い荷物を楽に持つ　22

背中と腕との連動性を高める　25

02　荷物に触るとき痛くない肘の首の持ち方　28

03　椅子から立ち上がる　30

04　椅子に座る　34

「立つ」「座る」を見直すと人生が変わる!?　36

05　膝を打ち合わせて椅子から立ち上がる　38

06　90度回転しながら椅子に座る　42

07 90度回転しながら椅子から立ち上がる 44
08 足をブランコのように振って立ち上がる 46
09 「糸巻き車」の動きを利用して椅子に座る 50
10 寝た状態から楽に起き上がる 54
11 倒れる力を使って歩く 56
12 階段を昇るときのくふう 58
13 風呂掃除のくふう 62
14 靴下を履くときのくふう 64
15 靴紐を結ぶ 68
16 ベッドから楽に起き上がる 70
17 スマホの使いすぎで首がこってしまったら 74
18 イライラした心を落ちつける 78
コラム 嗜好品 82

CamScannerでスキャン

第2章 「和式」の動きを取り入れる

なぜ「和式」の動きがよいか 94
19 正座から立ち上がる 98
20 床に正座する 102
21 あぐらから立ち上がる 104
22 膝を打ち合わせて正座から立ち上がる 106
23 尻もちをついた状態から立ち上がる 110
24 足裏返し 112
25 足ではなく「腰」で歩く 116
26 小指を意識して歩く 122
コラム 失せ物探し 126

第3章　老いてますます動ける身体を手にいれる

加齢に伴う身体機能の衰えを乗り越えるための2つのポイント　138
27 腰痛を防ぐ日常の過ごし方　140
28 肩こりを改善する肩甲骨のエクササイズ(1)　144
29 肩こりを改善する肩甲骨のエクササイズ(2)　150
腕は胸鎖関節から使え　156
30 「鍛えない」スクワット　164
31 全身を連動させるトレーニング　168
32 人間杖　178
33 「うつぶせ寝」で腰痛改善！　181
34 「寝返り」で全身の動きを引き出す「ゴロ寝エクササイズ」　186
コラム　若さの源は変化を恐れない姿勢？　191

第4章　武術を介護に応用する

古武術介護は「特別な技術」ではない　198

35 上体起こし　200

36 椅子に座らせる　202

37 歩行介助　204

38 椅子から立ち上がる　206

39 車椅子を押す　208

40 座面からずり落ちた人を座り直させる　212

41 介護予防のための受け身の心得　214

おわりに　224

第1章

毎日の生活を楽にする身体の使い方

CamScannerでスキャン

今日からすぐに取り入れられる！日常生活で使える身体の使い方

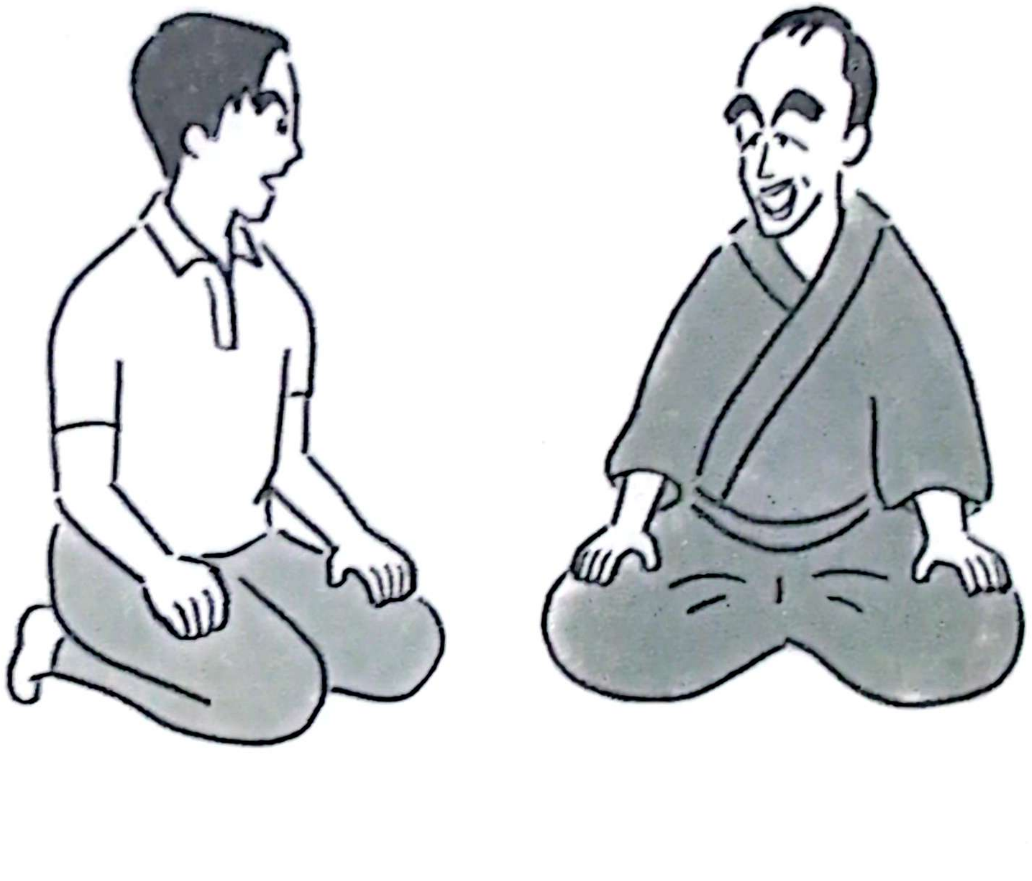
岡田

武術というと一般的に、「修行」というイメージが強いかもしれません。実際、武術には長い鍛錬の末に初めて身につくような、高度で難しい動きがあるのも事実です。

その一方で、甲野先生が私たちに伝えてくれる武術の技の中には、私たちの日常的な思い込みや癖を取りはらうことによって、ほとんど練習をしなくてもすぐに「できる」ようになるものがあります。

このことは裏を返せば、**私たちの普段の身体の使い方が、習慣や固定観念によっていかにこり固まってしまっているか**、ということを意識していると私は思います。

ここでは特に修行や訓練をすることなく、すぐに日常生活に取り入れ、効果が実感できる身体の使い方について、私と甲野先生、それぞれからご提案します。



CamScannerでスキャン

01 重い荷物を楽に持つ

難易度　★

岡田

重い荷物を持つときのコツはありますか？

甲野

その荷物に持ち手がある場合は、普通にぐっと握ってしまうのではなく、私が「撃鉄を起こす手」と名づけた、シングルアクションのリボルバーの拳銃（西部劇で主に活躍した銃）の撃鉄を親指で起こして銃が撃てるようにするときに使う手の形を使うと、楽に持つことができます。

親指の根本にある中手骨を、拇指手根中手関節から橈骨に向けぐぐっと起こします。そうすると自然と、中手指節間関節も内側

親指の付け根の中手骨を起こして
引っ掛けるようにして持つと
重い荷物も楽に持てる!
ひょいっ
NG
ぎゅっと握る

両手で抱える時も、同じく
親指の付け根の中手骨を起こして持つ
ひょいっ
中手骨
橈骨

子供を抱っこするのも楽々♪
両手をクロスさせると…

に強く折りたたまれるのですが、図のようにその中手骨の背のところに引っ掛けるようにして持つと、とても楽に持つことができます。

解説　荷物が重いと思わずぎゅっと持ち手に力が入ってしまいやすいところを、「握る」のではなく、手指を起こしたところに「引っ掛ける」わけですね。この発想の転換によって、腕に余計な力が入らず、体幹の力を使って楽に持つことができる。これは誰もがすぐに、効果を実感できる方法だと思います。

背中と腕との連動性を高める

岡田

前項で甲野先生に教えていただいた、親指の根本の中手骨を起こした手の形は、実は背中と腕とが一体となり、連動しやすい形です。

背中と腕とが連動することにより、ただ単に手で握って持つときよりも、より大きな背中の力を使って持つことができます。このとき、より意識するとよいのは、肩甲骨を左右に広げることです。

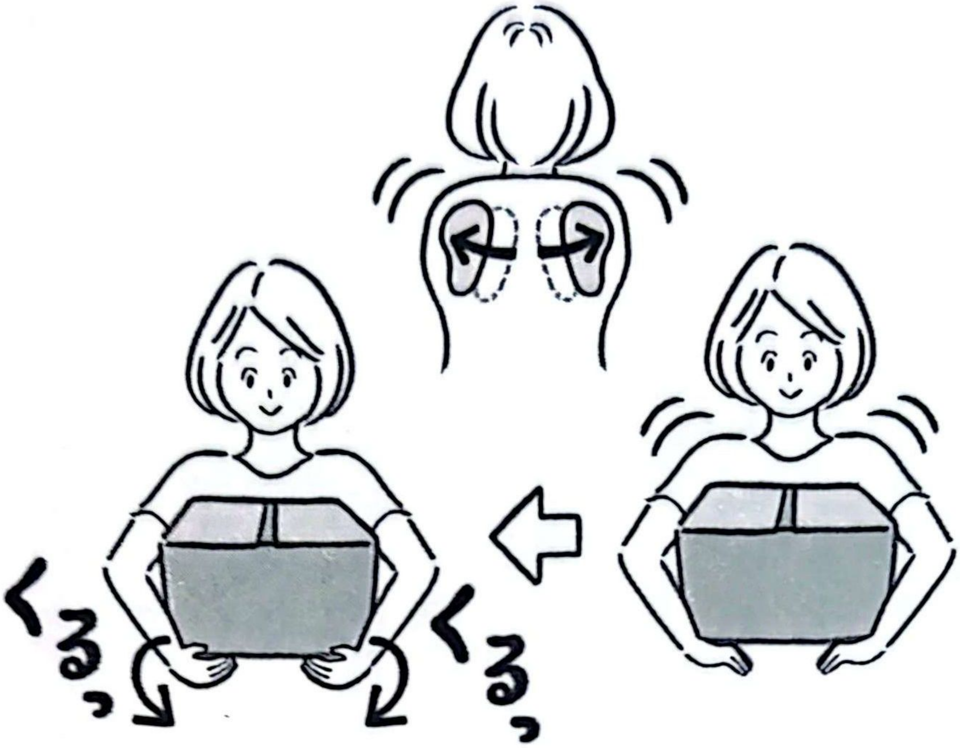
イラストのように肩甲骨を左右に広げると、背中に適度な「張り」が生じます。これは綱引きでいえば綱がピンと張った状態です。こうすることで、背中から腕まで、ダイレクトに力を伝えることができるようになります。

たとえば重い荷物を持つときは、まず、手の甲を上にして抱える

CamScannerでスキャン

ことにより、背中と腕との連動性を高めた状態で抱えることができます。そこから、背中の張りが失われないように、手首から先だけを返すと、楽に抱えることができます。これは介護で要介護者を抱えたり、育児で赤ちゃんを抱っこしたりと、さまざまな場面で応用できる方法です。

私たちは往々にして、身体に備わった力を100パーセント引き出すことができていません。年齢を重ねることで筋力が衰えてしまうのは避けられませんが、そのとき持っている力を十分に引き出すことができれば、年齢を重ねても、元気に日常生活を送ることができるでしょう。



手首から先だけを返して、背中の「張り」をキープする感覚は、7ページの「上半身のチェック」と共通しています。

CamScannerでスキャン

岡田

02 電車に乗るとき疲れない吊り革の持ち方

難易度 ★

長時間、電車で立ちっぱなしだと疲れてしまう、という人がおられます。そういう方におすすめするのが、吊り革を持つとき、中指と薬指のつけ根を引っ掛けて持つ持ち方です。

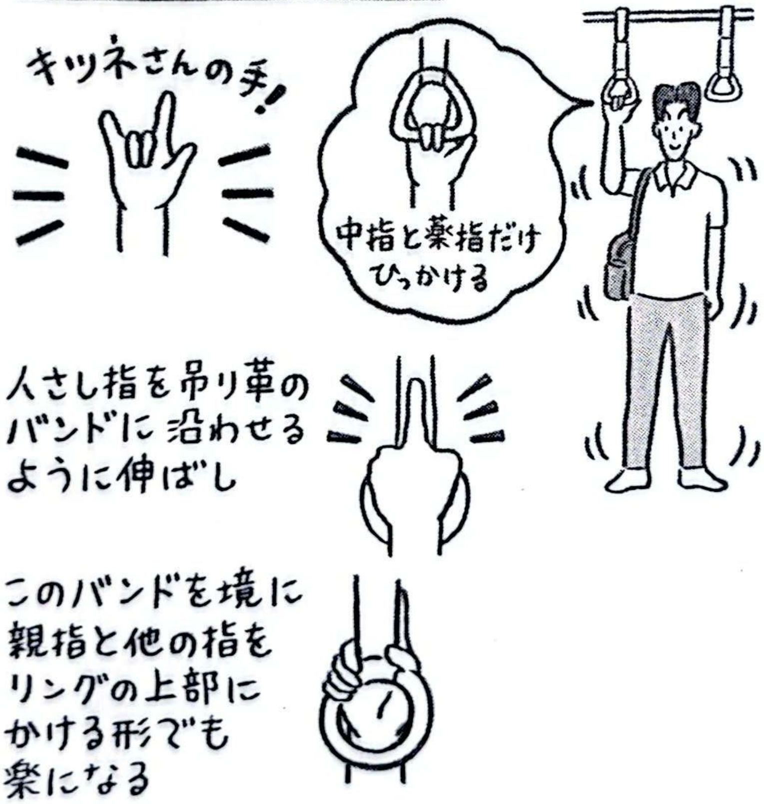
手には、指全体を伸ばす総指伸筋（そうししんきん）と、個別の指を伸ばす筋肉がありますが、実は中指と薬指には、個別の伸筋がありません。そのため、他の指に比べてこの2本の指は解剖学上、「伸ばす」よりも「曲げる」ほうが使いやすいようにできているのです。

イラストのように、中指と薬指だけで引っ掛けて持つと、普通の持ち方よりも楽なことはすぐに実感できるはずです。

CamScannerでスキャン

吊り革の手をかけるところが丸い場合は(最近は下が平らになっているものもありますが)、丸いリングの外側の上部に指全体をかけると、リングの内側を持つよりも楽だと思います。

電車の吊り革につかまる



03 椅子から立ち上がる

難易度 ★

岡田　立ち上がるとき、股関節からしっかり前傾し、「頭の重さ」を利用して、「お尻を上げる」ようにして立ち上がります。シーソーやヤジロベーをイメージするとよいでしょう。

椅子から立ち上がる動作の中で、もっとも運動量が大きいのは、お尻が座面から離れるときです。このとき、無造作に立ち上がると、まるでトレーニングでスクワットをしているのと同じように、身体の重さを大腿の筋力だけで持ち上げることになってしまいます。

一方、立ち上がる前に上半身を前に倒すと、まるでシーソーのようにお尻が自然と、座面から上がってきて、負荷が軽減されます。

股関節から
上半身を前に倒していく
お尻が
自然と上がり…
股関節
すっ
負担なく
立ち上がれる！
シーソーの
イメージ

NG
よいしょっ…！
脚力に頼って
立ち上がる
ぐにゃっ
お腹から
曲がっている

お尻が上がれば、膝も伸びて、負担なく立ち上がれるようになります。

合理的な動きができると、無駄な筋力を使わないため、多少の体力の衰えがあっても、自分で立ち上がることができます。足腰・膝への負担も少なく、これまでよりも活発に動けるようになる方もいらっしゃいます。筋力トレーニングをわざわざしなくても、日常動作を正確に行うことで、結果として足腰が自然と鍛えられていくようになるのです。

CamScannerでスキャン

04 椅子に座る

難易度 ★

岡田

椅子に座る動作は、無造作に行うと「ドスン！」と座面にお尻を落とすような動作になりがちです。ここではもっとスムーズに座面に座る動作を解説します。

ここでもやはり、椅子から立ち上がるときと同じように、「股関節から身体を前に倒す動作」がカギとなります。頭の位置が膝よりも前に出ることで、骨盤と頭がやじろべえのようにバランスを取り、ゆっくりと椅子に座ることができます。

CamScannerでスキャン

つま先を
意識する!
股関節から
上体を倒していく
つま先を
見ながら…
頭とお尻のバランスが
とれたら…
やじろべえのイメージ
ゆっくりと腰を
下ろしていく
すっ
NG
どすんっ
脚力で
膝を中心に
座る
勢いで
座る

岡田

「立つ」「座る」を見直すと人生が変わる!?

それまで何ともなかった立ち上がり動作がちょっとおっくうになった。無意識のうちに「どっこいしょ」と声を出して立ち上がるようになった。座るときに膝に負担を感じるようになった。……多くの人が、こうした体験から、年齢による衰えを感じるのではないでしょうか。

これに対して、健康教室などで一般的に指導されるのは、スクワットなどの軽い筋力トレーニングによって、脚力を維持・向上させる指導です。しかし、こうした筋トレは、実は必要ないケースも少なくありません。

もちろん、入院生活などで一時的に大きく筋力を落としてしまっ

た人や、もともと運動習慣がまったくなく、あまりにも筋力が不足している人については、筋力トレーニングが有効な場合もあります。しかし、加齢による自然な筋力の衰えであれば、筋トレよりもむしろ、「立つ」「座る」という「動作そのもの」を見直したほうが効果的であることが多いのです。

若く、筋力があると、私たちはついつい、力任せの不合理な動きをしてしまいがちです。加齢によって筋力が衰え、立つ・座るといった基本動作がおっくうになってきたら、それを逆に「チャンス」と捉えてみるのはいかがでしょうか。それは、これまでの無理のある動きを見直す、よい機会になるかもしれません。

ここで紹介した基本的な考え方を踏まえたうえで、次ページ以降に甲野先生が紹介する方法など、さまざまなくふうを取り入れてみてください。ただ「立ち上がる」という日常動作が、「稽古」としての意味を持つようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

05 膝を打ち合わせて椅子から立ち上がる

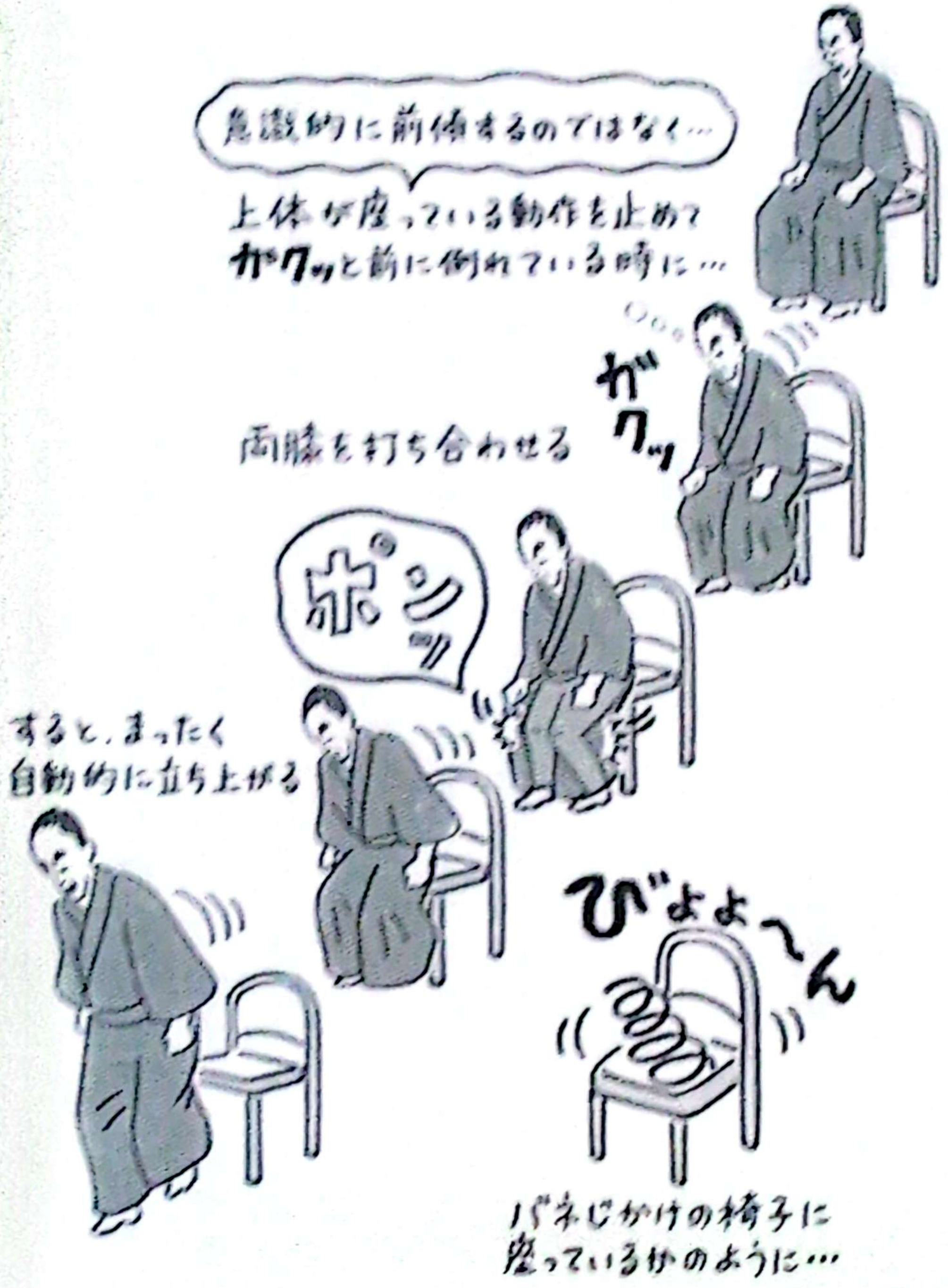
難易度　★★

岡田　椅子に座った状態から立ち上がる動作に、もうひとくふうするとしたら、どのようなやり方がありますか？

甲野　立ち上がる前の、身体が前に倒れ始めたときに、両膝をポンっと打ち合わせると、楽に立てるようになりますよ。

岡田　え？　両膝を打ち合わせる？

甲野　うまくいくと、「立とう」という意識はほとんどなく、まるでパ


意識的に前傾するのではなく…
上体が座っている動作を止めて
ガクッと前に倒れている時に…
ガクッ
両膝を打ち合わせる
ポンッ
すると、まったく
自動的に立ち上がる
びよよ〜ん
バネじかけの椅子に
座っているかのように…

ネじかけの椅子に座っているかのように、ポンッと立ち上がることができます。

ただ、なかなか難しいのは、最初に身体を前に倒すとき、これを意識して前に倒したのではうまくいかないのです。意識して身体を前に倒すのではなく、「座るのをやめる」ような感覚で行うとよいでしょう。

つまり、ふと居眠りをしてガクッと前に倒れていくようにして、そのとき、両膝を「ポン！」と打ち合わせるのです。

[illegible]　これはおもしろい感覚ですね！

[illegible]　慣れてくれれば、身体の倒し方や両膝を打つ動作を小さくしてもできるようになるので、エレガントに立つことができます。日常生活の中に取り入れてみてもいいですね。

06 90度回転しながら椅子に座る

難易度　★★

岡田

椅子に座る動作でも、何かひとくふうできないでしょうか。

甲野

身体を回転させる動作を入れると、椅子に普通に座るよりも、ずいぶん楽になると思います。

岡田

これもおもしろいですね！　まるで折り紙を折りたたむようにスムーズに座れますね。

CamScannerでスキャン

椅子に対して
90度の角度に立つ
90°
折り紙を
折りたたむ
ように…
椅子に近い方の
足を後ろに引く
回転しながら
椅子に腰掛ける
くるっ
と
すとん…

07 90度回転しながら椅子から立ち上がる

難易度 ★★

先程の技は、立ち上がるときにも使えるのでしょうか?

そうですね。身体を90度、向きを変えるときに発生する力を、立ち上がる力に転用できますから、少し足を引くなどすれば、より楽に立ち上がれると思います。

CamScannerでスキャン

08 足をブランコのように振って立ち上がる

難易度　★★★

甲野

この動きは「楽に立ち上がる」というよりは、ちょっとした身体の使い方のトレーニングのような側面もあります。こういったものを日常の中で意識せずにできるようになるといいでしょう。

岡田

「どれだけ負担なく立ち上がることができるか?」ということを、自分の中で、テーマとして意識すると、日常生活がおもしろくなりますね!

甲野

ここで紹介した立ち上がり方は、ひとつの例です。これをヒント

両足をブランコの
ように振る
ぶらん
ぶらん
その勢いに合わせて
立ち上がる
ぶらん
ぶらん

に自分なりにくふうして、さまざまな方法を編み出していくとよいと思います。これは、身体を通して、考える力を衰えさせないことにつながります。

ですから、この本で紹介するさまざまなくふうは、ただ日常生活の動作を楽にするという目的だけで取り組むのではなく、ある種の「趣味」として楽しむとよいと思います。

日々の生活の中で「お、いまの動きはちょっとおもしろいな」とか「こういうふうにできるともっといいんじゃないか」というふうに、日常動作そのものを楽しめれば、認知症の予防にもなるでしょう。

[illegible]── 日常生活の動作そのものが「趣味」になる、というのは、おもしろい発想ですね！

あとはともかく、身体の機能という側面だけを見て、それが衰え

ないように鍛えたり、回復させようという発想になりがちです。そういう意味で、日常生活動作そのものを「趣味」として楽しむ、というのは、現代人に必要な発想の転換ではないでしょうか。

もちろん「負荷が少なく」「楽に」ということも大事なのですが、日常生活そのものが「楽しい」「おもしろい」と感じられるようになるといいですね。

CamScannerでスキャン

09 「糸巻き車」の動きを利用して椅子に座る

難易度　★

甲野　椅子といえば、椅子に座るおもしろい方法がありましたね。「糸を巻き巻き」と歌いながら、胸の前で手をぐるぐる回転させて立ったり座ったりする方法です。

あれは、誰が気づいたんでしたかね。私は岡田さんだったような気がしますけれど。

岡田　どうだったでしょうか（笑）。物理的、あるいは解剖学的に説明することはちょっと難しいかもしれませんが、やってみればどなたでも、効果を実感できる方法ではないかと思います。

CamScannerでスキャン

自分の右側からみて反時計回りにグルグル両手をまわすと、不思議と静かに座ることができます。手を逆向きに回すと立ち上がることもできますが、効果は、座るときのほうが実感しやすいようです。

手の動きと椅子に座る動きは一見関係がなさそうなのに、やってみるとたしかに「座りやすい」という実感があります。身体の不思議なところですね。

まあ、ジャイロの原理が働いているようにも思えますが。

10 寝た状態から楽に起き上がる

難易度 ★

岡田　毎朝、寝床から起き上がる動きにもひとくふうしたいのですが。

甲野　仰向けに寝た状態から起きるには、まず寝返りを打つように横になり、身体の下になった側の膝と肘（イラストでは右膝と右肘）を近づけます。そして、上になった左膝を倒すと、楽に四つん這いの状態を経て、起き上がることができます。

私も以前、肋骨を傷めたときに、実際にこの方法を使って、起き上がっていました。

膝と肘を近づけることで身体が丸くなり、
自動的に動けるような感覚がありますね。

CamScannerでスキャン

11 倒れる力を使って歩く

難易度 ★

岡田

「歩く」というのは、運動の基本といっていい動作だと思いますが、武術経験のない人が、何か参考にできる動きはあるでしょうか？

甲野

いわゆる「ウォーキング」などの歩き方は、筋力を使うことが前提になっていますよね。筋力を使って歩くのではなく、身体が前に倒れる力を利用して歩くということを試してみるとよいと思います。

私が朴歯の下駄を履いて歩いているのも朴歯の下駄は自然と前に傾きやすくできていますから、この歩き方に向いているのです。

身体が倒れる力を利用することは、省力化の基本ですね！

⑫ 階段を昇るときのくふう

難易度　★★★

岡田

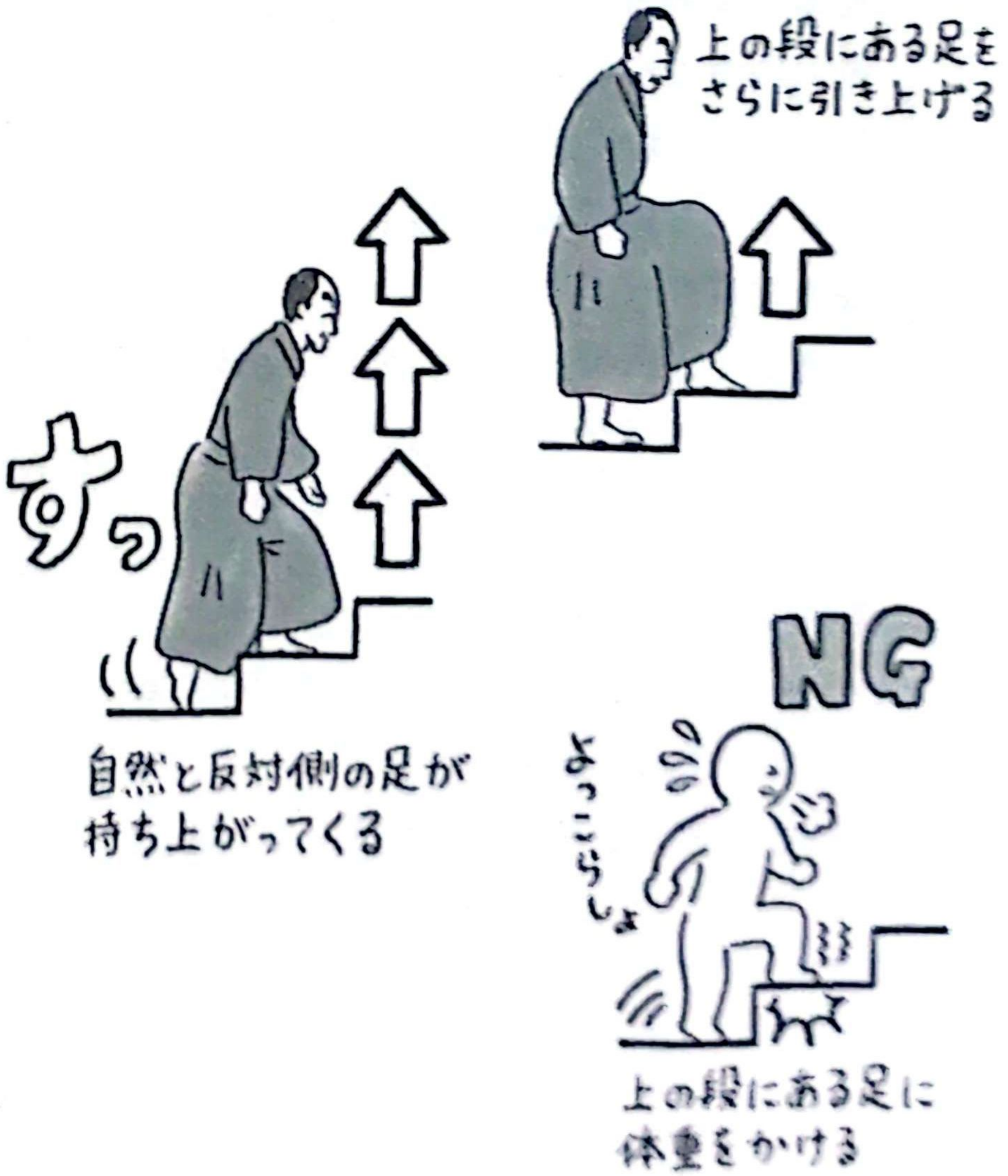
階段の昇り降りで、何か身体の使い方のくふうはありますか。

甲野

階段を昇るとき、通常は、前に出した足に体重をかけ、もう片方の足を引き上げて上の段に足を運びます。このとき、前の段にかけた足に体重をかけるのではなく、そのままさらに上の段に引き上げるようにして階段を昇ると、すっと楽に昇ることができます。

荻野

上の段にある足をさらに引き上げようと意識すると、自然と反対側の足が持ち上がってくる感覚があっておもしろいですね！



CamScannerでスキャン

階段を降りるときは逆に、階段を昇るつもりで降りていくといいでしょう。まるで、「逆方向に進むエレベーター」を昇り降りするような感覚で、階段を昇り降りすると疲れなくなります。
　また、この降り方は、階段での転倒予防にもつながります。

人間が感じている「つらい」「しんどい」というのは、かなりの部分に心理的な要素がありますよね。意識が変わることで、実際の動きが変わるという側面もあると思います。

CamScannerでスキャン

岡田

13 風呂掃除のくふう

難易度　★★

風呂掃除で腰が痛くなった！　という経験のある方は多いと思います。これは、足を踏ん張って固め、動かしやすい腕や肩に偏った動きをしてしまった結果であることが多いようです。

ここでは逆に、足元を踏みしめず、できるだけ股関節が自由に動くようにすること、そして腕や肩の動きではなく、身体全体の動きを意識してみましょう。

CamScannerでスキャン

足元を踏みしめないことで、股関節の緊張がゆるみ、上体の前傾が楽にできるようになり、腰への負担も軽減されます。

CamScannerでスキャン

14 靴下を履くときのくふう

難易度 ★★

岡田

立ったまま靴下を履くときに、ふらついてしまうという方がよくおられます。「片足立ち」は、高齢者の体力チェックやトレーニングなどでも取り入れられるくらいですから、筋力やバランス感覚が衰えてきた高齢者にとっては、負荷の高い動きと言えます。

こうした動作にも、何か武術的なくふうがあるといいのですが。

甲野

立った状態で靴下を履くとふらついてしまうという人は、片足を膝の上につけるようにすると、安定します。このとき、片足で立っている腰を下げたほうが、脚腿部はつらいですが、より安定します。

足を前後に
振って履く
片足を膝の上に
つけるようにする
この時腰は
低めにした方
が安定する
ぶんっ
鶴のように
片足を抱え上げ
ても安定する
後ろで履くのも
面白い
この時は腰は
あまり下げない
ようにした方が
よい

なるほど、確かに、こうすると軸がひとつになって、安定しますね！

靴下を履くという動作ひとつとっても、このようにさまざまなやり方が考えられます。その動きがそのまま、ストレッチやトレーニングになるといいですね。

おもしろい！　ただ靴下を履くという動作だけでも、これほどさまざまな可能性があるんですね。

CamScannerでスキャン

15 靴紐を結ぶ

難易度 ★★

岡田

しゃがんで靴紐を結ぶのが苦手で、腰が痛くなる、という人がいます。また、足腰が弱ってくると、しゃがむ姿勢を取っただけでふらついてしまい、後ろにころんでしまいそうになる、という方もおられます。

そういう方におすすめするのは、左右の足を外側に向け、結ぶ側の足を前、逆の足を後ろに交差させて、しゃがむことです。

こうすると、ただしゃがむのに比べて姿勢が安定し、安心して靴紐を結ぶことができます。

左右の足を
外側に向ける
すっ
姿勢が
安定する

16 ベッドから楽に起き上がる

難易度　★★

岡田

加齢により、ベッドから起き上がるのがおっくうになってくる方がいらっしゃいます。そういう方の起き上がり動作をみると、腹筋で上体を起こし、腕力で身体を支えるというような、無理のかかる起き上がり動作になっていることが少なくありません。

そういう場合、起き上がり動作を見直すだけで、今よりも楽に、負荷なく起き上がることができるようになります。腹筋運動のように真上に起き上がるのではなく、まず、身体を横に向け、身体を丸め、足をベッドの外に出します。こうすることによって足の重さがベッドの外側に出るため、上体が起こしやすくなります。

NG
ぐぬぬ…
腹筋で起き上がる
体を横に向け丸める
足をベッドの外に出す
手のひらを上に向ける
くるっ
手のひらを返す
らくらく♪

次に、手のひらでベッドマットを押すのではなく、手のひらを上に向けて、肘をマットにつけてみましょう。そこから、手のひらを返してマットにつくようにしていくと、肘が伸びて上体を起こしやすくなります。

腕の動きをみると、腕を回転させながら起きていることがわかります。このように腕を使うと、手元の動きが肘・肩・上半身・下半身と全身に次々と、まるでドミノ倒しのように伝わっていき、上体を支えながら起きることができます。このとき、反対側の手は、マットに軽くつき、上体のバランスをとる程度で十分です。

こうした起き方は、腕や脚などの部分的な動きから全身の連動性を高めるのにも役立ちます。

CamScannerでスキャン

岡田

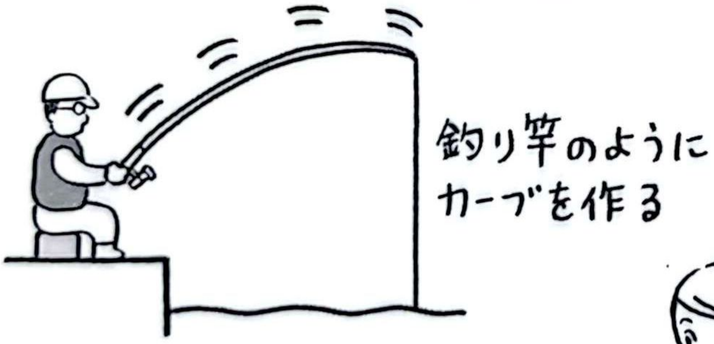
⑰ スマホの使いすぎで首がこってしまったら

難易度　★★

スマートフォン（以下、スマホ）の使いすぎによって、慢性的に首や肩がこったり、頸椎（けいつい）の自然なカーブが失われる「ストレートネック」になってしまう方がいます。

長時間同じ姿勢でいることで首や肩がこってしまうのは当然のことですが、ここでも、少し身体の使い方をくふうすることで、負担を軽減することは可能です。

スマホの使いすぎで首や肩がこってしまう人は、一般的に首だけを曲げるようにして、スマホを見ています。この場合、ボーリングの球と同じくらいとも言われる頭の重さが、首や肩まわりに集中し



CamScannerでスキャン

て負荷をかけてしまいます。
そこで、首だけを曲げるのではなく、全身で少しずつ釣り竿のようにカーブを作り、負荷を分散してみましょう。股関節から骨盤・腰・首・頭と各所を少しずつ曲げていくことで、首・肩への負担が軽減します。
首という「部分」ではなく、「全身」を連携させて使うことで負担を軽減するわけです。この姿勢はスマホ以外にも、パソコンを使ったデスクワークや読書など、椅子に座って長時間作業をする場面に応用できます。

18 イライラした心を落ち着ける

難易度　★★

[illegible]　更年期障害などもあり、年齢を重ねるごとに、精神的に不安定になる人は増える傾向があります。こうした精神的な問題についても、身体の使い方のくふうで改善をはかることはできますか？

平野　そもそも、身体がよく動いているかどうかは、心理的な状態に対して大きな影響があると思います。そのうえで、次に紹介するようなやり方で横隔膜を下げるなどすると、恐怖感を覚えるような場面でも、気持ちが安定すると思います。

鎮心の急所
両手の親指・人さし指・小指を蓮の蕾のような形にして手のひら中央の鎮心の急所を凹ませる（指はつけない）
次に一方の手を下向きにし、左右の薬指の根本を十字にしっかりと組み合わせ…
互いにもう一方の手首の方向に向かって押し合うようにして肩を下げる
薬指と薬指を絡めて引っ張り合う
ふーっ
緊張が和らいでくる
ふーっ
横隔膜が下がる

甲野

図にあるように、親指、人さし指、小指の先端を寄せるようにして、手のひらの中央がくぼむようにします。なお、このとき、互いの指先をつけてはいけません。両手で同じ形を作ったら、一方の手を下向きにして、左右の薬指の根本を十字にしっかりと組み合わせて引っ掛け、互いに押し合うようにします。

こうすると、横隔膜が下がり、緊張がほぐれて落ちついてきます。手のひらの中央にある「労宮」という、経絡でいうところの経穴は、「鎮心」すなわち心を落ち着ける効果があるといわれているのですが、紹介した方法はここを自主的にくぼませているので、効果が大きいのでしょう。この技はその形から「蓮の蕾（はすのつぼみ）」と呼んでいます。

これ以外にも、手の内というのは、精神に大きな影響を与えます。「がんばるぞー！」と気合を入れるときに、親指を中に入れて握りこぶしをつくると、驚くほど気合が入りません。親指を外に出すとちゃんと気合が入る。それくらい、人間の心と身体には、密接な関

係があるのです。

解説

人間の腸と脳の連携については、まだまだ様々な仮説があってまだ解明されていないことも多いのですが、精神的な変化との結びつきがあるのは間違いなさそうですね。

第2章

「和式」の動きを取り入れる

CamScannerでスキャン

なぜ「和式の動き」がよいか

岡田

現代人の多くは、椅子と机を使った、西洋式の生活スタイルで過ごしています。こうした生活スタイルでは、股関節の可動域を全部使うことはできず、下半身の動きは、膝関節の屈伸運動が中心となります。

一方、畳やちゃぶ台、和式便座に象徴されるような和式の生活では、股関節は90度を越えて深く曲げて動かすことが要求されます。たとえば、和式便座でしゃがんだ姿勢のとき、股関節は120～130度まで屈曲していることがわかります。

和式便座にしゃがむ、畳の上で正座をする、畑で草取りをするといった和式の生活スタイルを日常の中で行わなくなったことによっ

西洋式の生活スタイルは膝関節中心

CamScannerでスキャン

て、現代人の多くは、十分に股関節の働きを活かせなくなっているということが考えられます。

股関節の周囲には、身体全体の中でも非常に大きな筋肉が集中しています。そのため、股関節周りの筋肉を連携して動かすことができると、同じような動作であっても身体の各所に負担が分散され、疲れにくくなります。

西洋式の生活と和式の生活を比較すると、和式動作にならって「股関節をしっかりと活用する」ことが、合理的な動きへの第一歩となると、私は考えています。

CamScannerでスキャン

⑲ 正座から立ち上がる

難易度 ★

岡田

　正座をする機会は現代の日本人の日常生活からは激減しています。そのため、正座が苦手という方も多いのですが、正座から立ち上がる動作は、追求していくと椅子から立ち上がるときよりも、全身の連動性を高めるおもしろい動きにつながっていきます。
　また、現代でもお葬式をはじめ、正座が求められる場面もあります。この機会に、「無理のない正座の動き」を覚えておくのもよいと思います。ポイントは「股関節の動き」と「頭の重さ」を意識することです。

正座をした状態から、股関節を支点に、上体を前に倒します。頭

頭の重さによって
骨盤が浮いてくる！
股関節を支点に
上体を倒す
すっ
身体が前に倒れるのを
支えるように足を出す
すっ
NG
よっこらしょ！
足の筋肉で
体を持ち上げる

が膝のラインを越えるところにくると、頭の重さによって、骨盤が浮いてきます。そのまま身体が前に倒れるのを支えるように、足を出して立ち上がります。

CamScannerでスキャン

20 床に正座する

難易度 ★★

岡田

立った状態から、床に正座で座る際のポイントは、筋肉を使って「どっこいしょ」と動かすのではなく、順番に身体を折りたたんでいくような動きを意識することです。

まず、立った状態からお辞儀するようなイメージで、身体を股関節から前に倒します。そうすると自然に膝がゆるんでくるので、片膝を地面につけるようにして、姿勢を下に、低く下げていきます。両膝がついたら腰を下ろしていき、最後に頭の位置を戻します。

CamScannerでスキャン

つま先を見続ける！
股関節と膝を曲げていく
上体を前傾させながら
すっ
片膝をつく
すっ
NG
よいしょっ
どっこらしょ！
脚力だけに頼って座る

㉑ あぐらから立ち上がる

難易度 ★

岡田

あぐらから立ち上がるためのくふうはありますか？

甲野

あぐらの状態から立ち上がるには、まず片方の脚部を立て、それからその脚を立てた側の手で床をさらうように動かすと、楽に立ち上がりやすくなります。

またこのとき、反対側の床についた手（左手）は、中節骨（ちゅうせつこつ）のあたりで指を曲げ、床につきます。よく、チンパンジーなどが同じような形で地面に手というか前足をついていますが、こうすることで、肩がつまらずに動くことができます。

やってみると、誰もが効果を実感できます！

CamScannerでスキャン

22 膝を打ち合わせて正座から立ち上がる

難易度　★★

岡田

先に甲野先生に紹介していただいた椅子から立ち上がる方法（38ページ）は、正座から立ち上がる際に応用することはできますか？

甲野

いや、あの方法はもともと、正座から立ち上がる方法だったんですよ。それをＮＨＫの「あさイチ」という番組に出る際に、誰にでもできそうなものは何かないかと考えて、正座から立ち上がる方法より簡単なので実演したのですが、残念ながら、時間内には誰もできませんでしたね。

ですから、正座から立ち上がるには、椅子のときよりも、より精

CamScannerでスキャン

密に行う必要があります。

正座状態から身体の力を抜いて、居眠りのように自然に上体が前に倒れていくときに、正座している左右の下腿部の折れている両膝をポンと打ち合わせるようにします。そうすることで、身体全体が浮き上がって前に放り出されるのですが、このとき片足を、ここでは意識してスッと立てて床につけ、そこからの流れで立ち上がるものです。

賢三

膝を打ち合わせる動きで、何か身体に「スイッチ」が入るような感触が出るのがおもしろいですね。

CamScannerでスキャン

23 尻もちをついた状態から立ち上がる

難易度　★★

岡田

床から立ち上がる動作には、まだまだいろいろバリエーションがあるように思います。

甲野

次に紹介するものは、ただ日常生活を楽にするというよりは、身体の鍛錬を意識した立ち上がり方と言えるでしょうね。

岡田

床に尻もちをついた状態から、両足を上げ、その両足を振り子のように使って立ち上がっているのですね。身体全体のバランスを意識できる、おもしろい立ち方ですね！

尻もちを
ついた状態から…
両足を上げ
ぶんっ
振り子のように
振る
背中を床につく
ぐらい後ろに倒す
とやりやすい
すちゃっ
すっ

24 足裏返し

難易度　★★★★★

甲野

これは、立った状態から、その場で足の裏をひっくり返すようにして身体を沈めて、正座する技です。足首や膝を痛める危険があるため、身体の使い方に自信のある人でも、いきなりやることはお勧めできません。まして、身体の使い方に自信がない人は絶対にやってはいけません。

念のために説明しておくと、この技は立っている位置から前方に向かって床を蹴るようにして全身を沈めて正座するのではなく、立っている位置で、そのまま脚の裏を返して下に落ち、正座するというものです。そのため、座ったときの膝の位置は、もともと立って

その場で足を
ひっくり返す
しゅっ
くるっ
挑戦したい人は
安全を確保して
やってみよう！
ぼすっ

いた足指の位置よりも少し前になる程度です。技としての難度は非常に高く、私もできるようになるのに何年もかかりました。

ただ、これができるようになると、身体の動きの質がかなりよくなっていると考えてよいと思います。これができるということは、身体のさまざまな場所の緊張をスムーズにゆるめられるということで、技の質も上がると思います。

私も何度か拝見したことがありますが、この技は、甲野先生以外にできる人を見たことがありません（笑）。挑戦したい人は、布団やマットを厚めに敷き、安全を確保してやってみましょう。

私の技が、年をとっても利く理由のひとつがここにあると思います。というのも、この技ができるようになるためには、先ほども説明しましたが、身体の各部の緊張をすみやかに解く必要があるからで、

身体をうまく操作するということは、筋肉の緊張・弛緩のグラデーションをより上手に変化させる必要があるのです。

いわゆる筋トレでは、筋肉を緊張させ、固めることはできても、速やかにゆるめる練習にはなりません。

CamScannerでスキャン

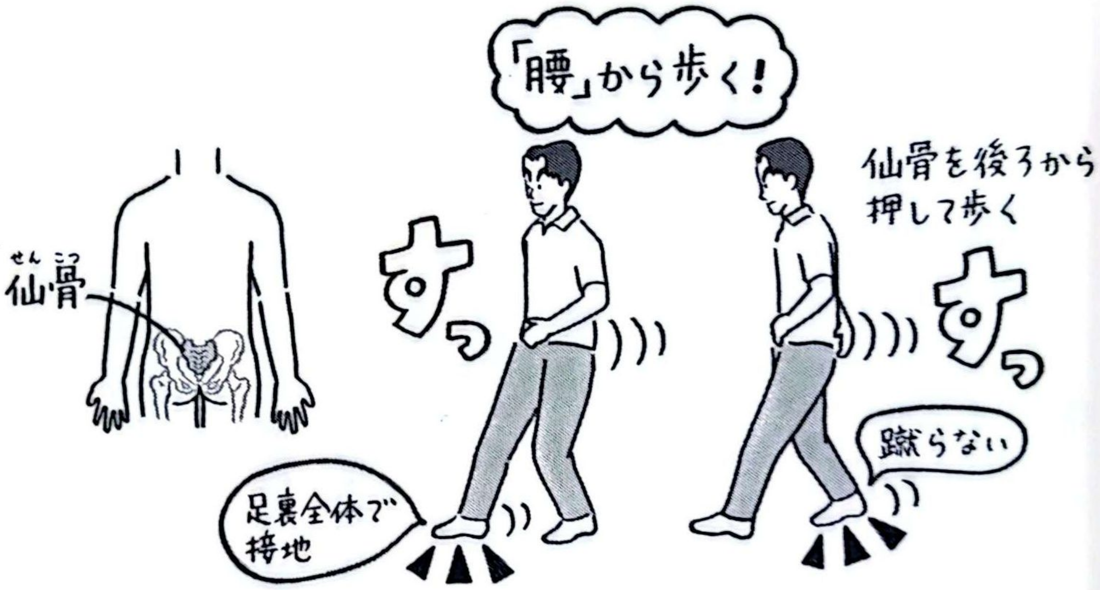
岡田

25 足ではなく「腰」で歩く

難易度 ★

胸を張って立ち、両手をしっかりと振りながら足を出し、かかとから接地してつま先を蹴って歩く……。いわゆる「ウォーキング」で指導される歩き方は、おおむね、このようなものです。こうした歩き方は、ひとつの方法ではありますが、身体の負荷がかかりやすい歩き方という側面もあります。

一方、日本では昔から「腰で歩く」と表現される歩き方が、さまざまな文化に伝えられてきました。簡単にいえば、ちょうどお尻の上のあたりにある「仙骨」を、後ろから押されて自然と足が一歩、一歩、前に踏み出されていくような歩き方です。


「腰」から歩く！
仙骨
すっ
仙骨を後ろから
押して歩く
すっ
蹴らない
足裏全体で
接地

NG
身体の負荷が
かかりやすい
胸を張って
両手をしっかり
振る
かかとから
接地し
つま先を
蹴って歩く

これは、武術はもちろん、能や歌舞伎、農作業にも見られる動作です。

こうした「腰で歩く」歩き方は、ウォーキングの歩き方とは異なり、地面を蹴ることはありません。反対側の足を出すときも、つま先で蹴るのではなく、仙骨を前に進めていくのに従って足を出していきます。

もちろん「腰で歩く」といっても厳密には違いがあります。ただ、ごく大まかに「腰で歩く」感覚をつかむのであれば、誰かに「仙骨」を押してもらうと、実感しやすいと思います。

仙骨は、お尻の割れ目の上方で肉のついていないところです。ここを他人に押されると、多少体重差があったとしても、大きな力で押された感覚があります。そのまま足を出していくと、地面を蹴って歩くのとはまったく違う感覚で、歩くことができるはずです。

「歩く」というと、脚の筋力を使うイメージがあります。しかし、

後ろに手を組んで
仙骨を押して歩く
リュックの重さを
仙骨に感じて歩く
階段も仙骨を押して
もらえば楽になる
せんこつ
後ろから仙骨を
押してあげる
わわわ…!!
とととととと…!!!

重心移動を効率的に行えば、筋力はほとんど使わなくても、脚は自然とついていきます。そういう意味では、「腰で歩く」というのは、「効率的な重心移動を使って歩くこと」と解釈することもできるでしょう。そして、ここでの重心の位置は仙骨にあります。だからこそ、仙骨を押すことで、スムーズな重心移動が起こり、「腰で歩く」感覚で歩けるようになるのです。

伝統芸能や武道において、高齢になっても素晴らしい動きをされる方がいるのも、「腰で歩く」という歩き方が、理にかなった、無理のない動きだからなのでしょう。もちろん、そうした名人、達人の動きを身につけるのは簡単なことではありません。しかし、そこからヒントをもらって、少しでも「腰で歩く」に近づいていくことは可能です。

日常生活の中でも「腰で歩く」を意識するとよいでしょう。たとえば、リュックサックを背負って歩くときに、背負ったリュックサ

ックの底の部分が仙骨のあたりにあたるのを意識してみましょう。余計な脚力を使わずに「腰で歩く」感覚が出てきます。

また、階段の昇りが辛いときには、一緒にいる人に仙骨のあたりを軽く押してもらうと楽に昇れます。

CamScannerでスキャン

26 小指を意識して歩く

難易度 ★

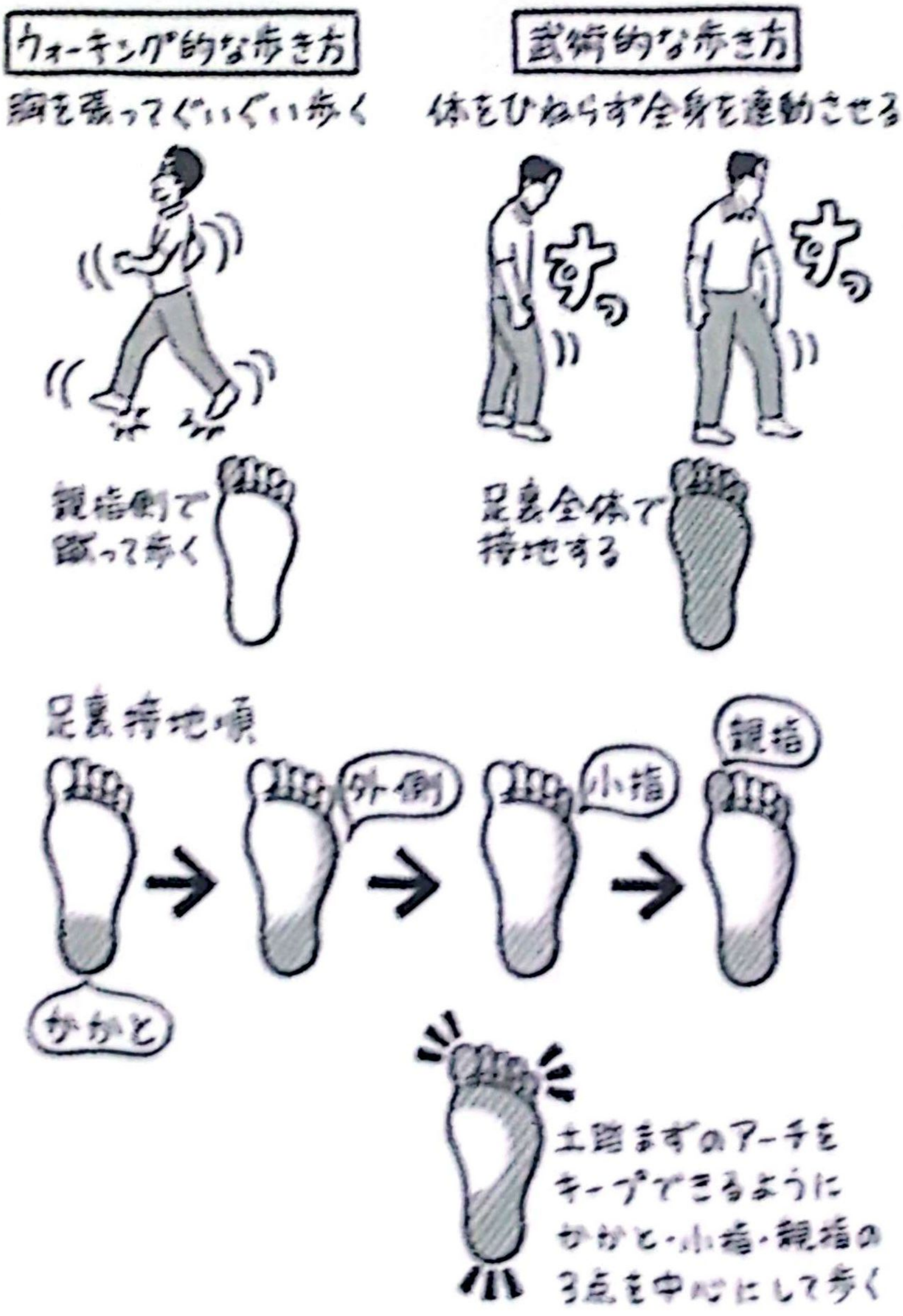
岡田

健康教室やウォーキング教室で指導されるウォーキングは、両手を元気よく前後に振って、胸を張ってぐいぐいと歩いていくというイメージが一般的です。

こうした歩き方は心肺機能や筋力を鍛える、という意味では効果的なのですが、その分、筋力、体力的な負荷の高い歩き方といえます。

ここでは、負荷を軽減する歩き方として、**足の小指側の働き**を意識した歩き方を紹介したいと思います。

私たちは意識せずに歩いていると、足の裏の親指側で地面を蹴る


ウォーキング的な歩き方
胸を張ってぐいぐい歩く
武術的な歩き方
体をひねらず全身を連動させる
すっ
すっ
親指側で
蹴って歩く
足裏全体で
接地する
足裏接地順
外側
小指
親指
かかと
土踏まずのアーチを
キープできるように
かかと・小指・親指の
3点を中心にして歩く

ような動きになりがちです。特に、「両手を振って、胸を前に出して元気よく！」といういわゆるウォーキング的な歩き方では、かかとが接地したあと、すぐに親指が接地するため、足や膝に衝撃がかかりやすい傾向があります。

一方、「小指側を意識する」と、足の裏全体を使った、負荷のかかりにくい歩き方になります。

歩くとき、かかとから接地するのは同じです。そこから足の外側を使い、小指側から接地し、そこから各指を順に接地してから、最後に親指が接地していきます。このように足裏全体が接地することによって、歩行時の負荷が全体に分散します。

かかとと親指の２点だけで接地すると、土踏まずのアーチが崩れ、衝撃がかかりやすくなり、足底筋膜炎などになってしまう可能性もあります。それに対し、「かかと→小指→親指」の３点を順に接地することで、土踏まずのアーチがキープされやすく、安定して、

負荷が少なく歩くことができるのです。

普段の歩き方を少しだけ見直すことで、散歩のみならず、疲れずに動ける体の基礎が知らず知らずのうちに養われていきます。

CamScannerでスキャン

第3章

老いてますます動ける身体を手にいれる

CamScannerでスキャン

加齢に伴う身体機能の衰えを乗り越えるための2つのポイント

岡田

加齢に伴う身体機能の衰えには大きな個人差があります。本書で取り扱っている「身体の使い方」という観点から見た場合も、立つ、歩く、座るといった基本的な動作がつらいと感じる人もいれば、腰痛や肩こりといったさまざまな症状に悩まされている人もいるでしょう。

この章では、年齢を重ねてもますます動きの質を高めていくためのくふうやトレーニングをご紹介したいと思います。

ここで、本書の冒頭でご紹介した「古武術式身体機能チェック」（6ページ〜）をもう一度ご確認ください。上半身、下半身につい

CamScannerでスキャン

てそれぞれ2ステップで、今の皆さんがどの程度、身体が動くのかということをチェックしていただきました。またこのとき、上半身においては背中と腕との連動性が、下半身においては股関節の働きが動きのカギとなることをお伝えしました。

本章でご紹介する身体の使い方のくふうにおいても、この背中と腕との連動性と、股関節の働きは基本となります。それはなぜかといえば、この2つの働きの質を高めておけば、加齢によって筋力が衰えたとしても、若い頃と同じか、それ以上の動きが可能となるからです。2つのポイントをもう一度チェックしていただいてから、本章の内容に取り組んでみてください。

CamScannerでスキャン

岡田

27 腰痛を防ぐ日常の過ごし方

難易度　★

多くの人が悩まされる腰痛。身体の使い方の観点から見たときには予防のポイントは「股関節から動く」ことと「お腹から身体を曲げず、体幹を真っ直ぐに保つ」ことの2つです。

ただ、ずっとこの姿勢を保ち続けなければいけない！　と意識しすぎると、かえって身体を固めて、動きづらくしてしまうでしょう。体幹を真っ直ぐに保つことは意識しつつ、身体が自由に動き続けられるように、くふうしてみましょう。

よくやってしまいがちなのは、椅子の背もたれにだらっともたれかかっている姿勢です。これは、お腹から曲がっているため、腰に

NG
OK
びしっ
だら〜ん

負担がかかりやすい姿勢だと考えられます。

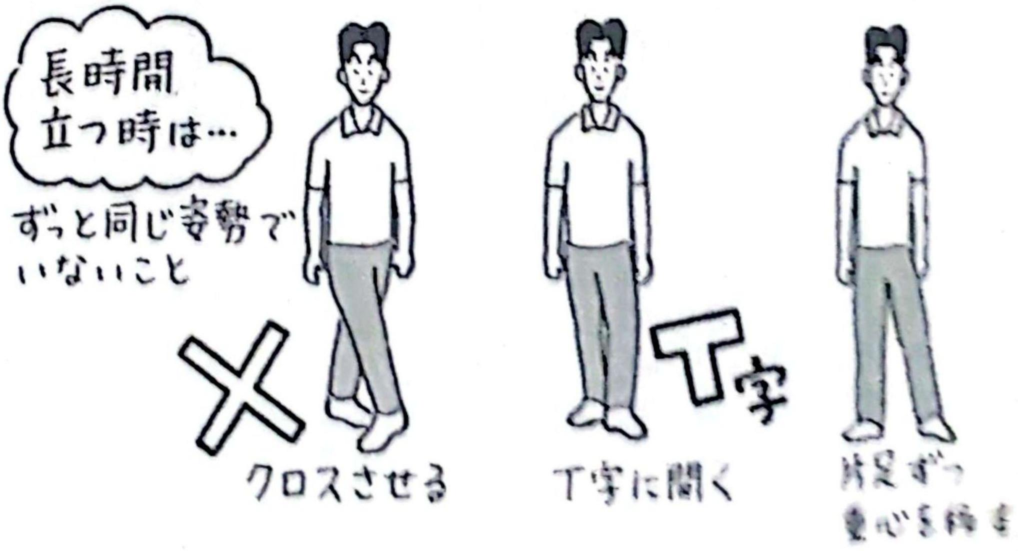
一方、「姿勢をよくしよう！」と意識しすぎると、かえって背筋が反りすぎて、腰痛の原因になります。

お腹ではなく、股関節を中心に動いて座った姿勢で、体幹を無理なく保つためには、足台や、背中にクッションを入れるなどによって、椅子に深く座り、体幹を真っ直ぐにキープするとよいでしょう。

また、長時間座るときは、片足ずつ崩すなど、動き続けると楽です。これは立つときも同じです。ずっと同じ姿勢でいないように、片足ずつ重心を移したり、クロスしたり、T字に開くなど、姿勢を変えていくと、腰に負担を集中させずに、立つことができます。

CamScannerでスキャン

腰痛の予防には、一本歯の朴歯の下駄で歩くのがいいですね。また、思い切って、裸足になって外を歩くのもいいです。女性に多い外反母趾を改善するのにも、裸足はたいへん有効です。



28 肩こりを改善する肩甲骨のエクササイズ（1）

難易度　★

四十肩、五十肩など、慢性的な肩こりに悩まされている方は少なくないと思います。マッサージをすると楽になるものの、しばらくするとまたひどい肩こりに悩まされる。そういう場合には、日常生活レベルから、身体の使い方を見直しておくことが効果的です。

まずチェックしてほしいのは、「肩」を中心に腕を使う癖がついていないか、ということです。肩関節を中心に腕を動かすことによって、肩周辺に負担が集中し、それが毎日繰り返されることによって筋肉が疲労し、血行も悪くなるのです。

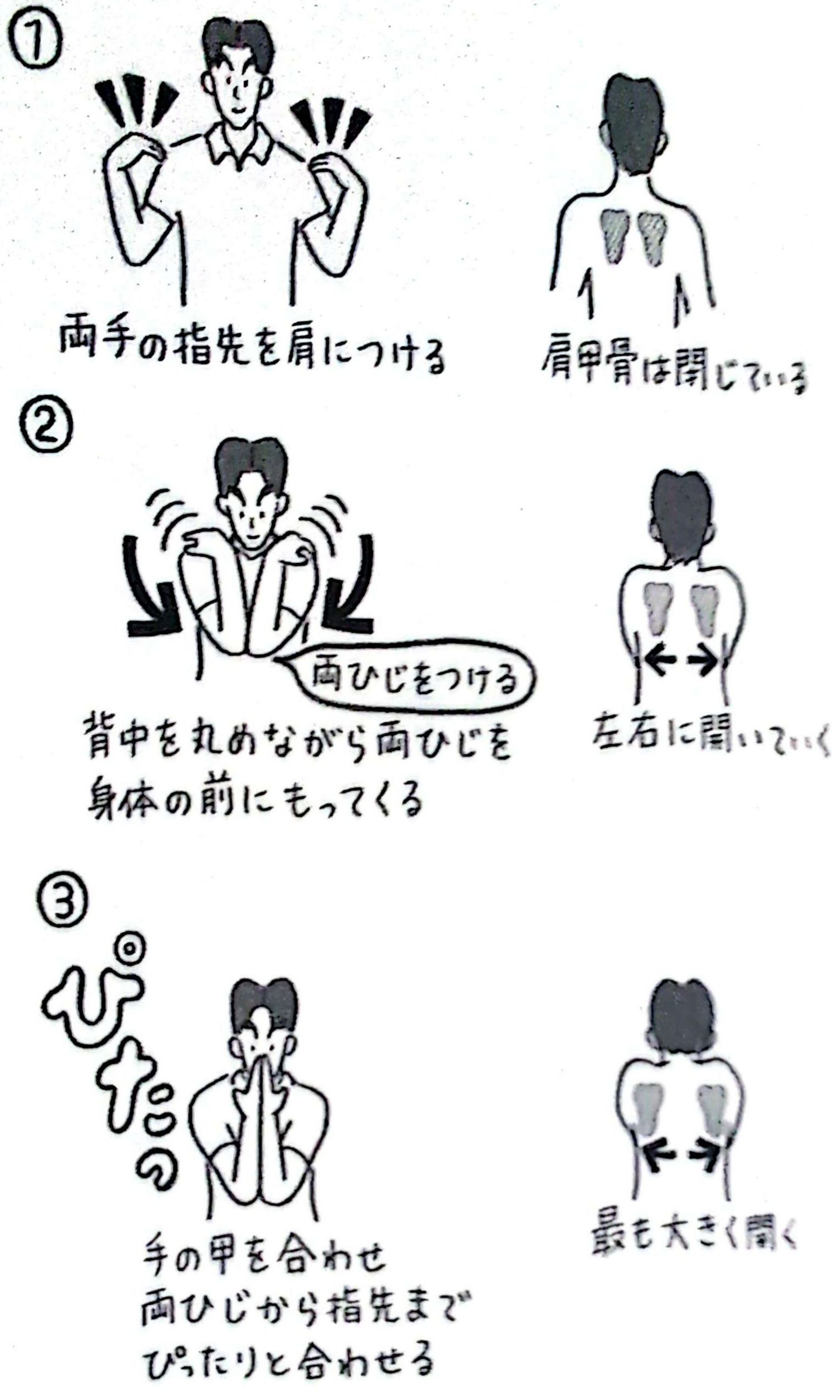
こうした場合、背中と腕との連動性を高めるエクササイズが有効です。肩甲骨には背中の筋肉も腕の筋肉も、両方がついています。よって、肩甲骨が動くと、自然と背中と腕とが連動して動くのです。

ひとつめに紹介するのは、胸の前で手を組み、腕を前に曲げ伸ばしする動きです。ただし、この動きは漠然と行うだけでは、肩中心の動きになってしまいます。そこで、背中を動かす際には、両肩についている肩甲骨の動きを意識するようにします。

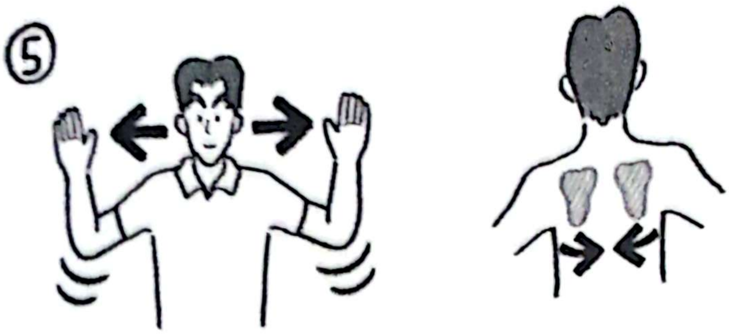
①背筋を伸ばして立ち、両手の指先を肩（腕のつけね）につけます。このとき、背中の肩甲骨は中心に寄って、閉じています。

②そのまま胸をくぼませ、背中を丸めるようにしながら、両肘を身体の前にもってきます。

両肘を身体の前でつけます。これにより、肩甲骨が左右に開いて


①
両手の指先を肩につける
肩甲骨は閉じている
②
両ひじをつける
背中を丸めながら両ひじを
身体の前にもってくる
左右に開いていく
③
ぴたっ
手の甲を合わせ
両ひじから指先まで
ぴったりと合わせる
最も大きく開く

今度はつけた両ひじを離し
体の外側に開いていく



腕を大きく開いていく

手のひらを外側に
向ける

最初の位置に戻る

きます。

③さらに肩から手を離し、手の甲を合わせるように、両肘から指先までぴったりとつけます。このとき、肩甲骨が左右に最も大きく開きます。

④今度は、つけた両肘を離し、体の外側に開いていきます。

⑤指を真っ直ぐ伸ばしたまま、腕を大きく左右に開いていきます。

⑥手のひらが体の外側を向くようにします（手のひらは③から、ちょうど360度回転しています）。このとき、背中の肩甲骨は最初の位置に戻ります。

そのまま両肘を身体の前で閉じたり開いたり、という動作を10回繰り返します。

【ポイント】

身体の前で手の甲を合わせることで大きく肩甲骨を開くことができます

CamScannerでスキャン

29 肩こりを改善する肩甲骨のエクササイズ（2）

難易度 ★

次に紹介するものは、両手を胸の前で握り合わせ、前後に動かすエクササイズです。こちらは、肩甲骨の動きとともに、背中と腕との連動性を高める効果が期待できます。

①胸の前で手を組んで胸を張り、背筋を伸ばします。肩甲骨はやや中心に寄っています。

②組んだ手を手のひらが前に出るように返します。

③そのまま腕を前に伸ばしていきます。背中を丸めて胸をくぼませ、肩甲骨を左右に離していくことで自然に腕が伸びていきます。

④無理のない範囲で腕を伸ばしていきます。

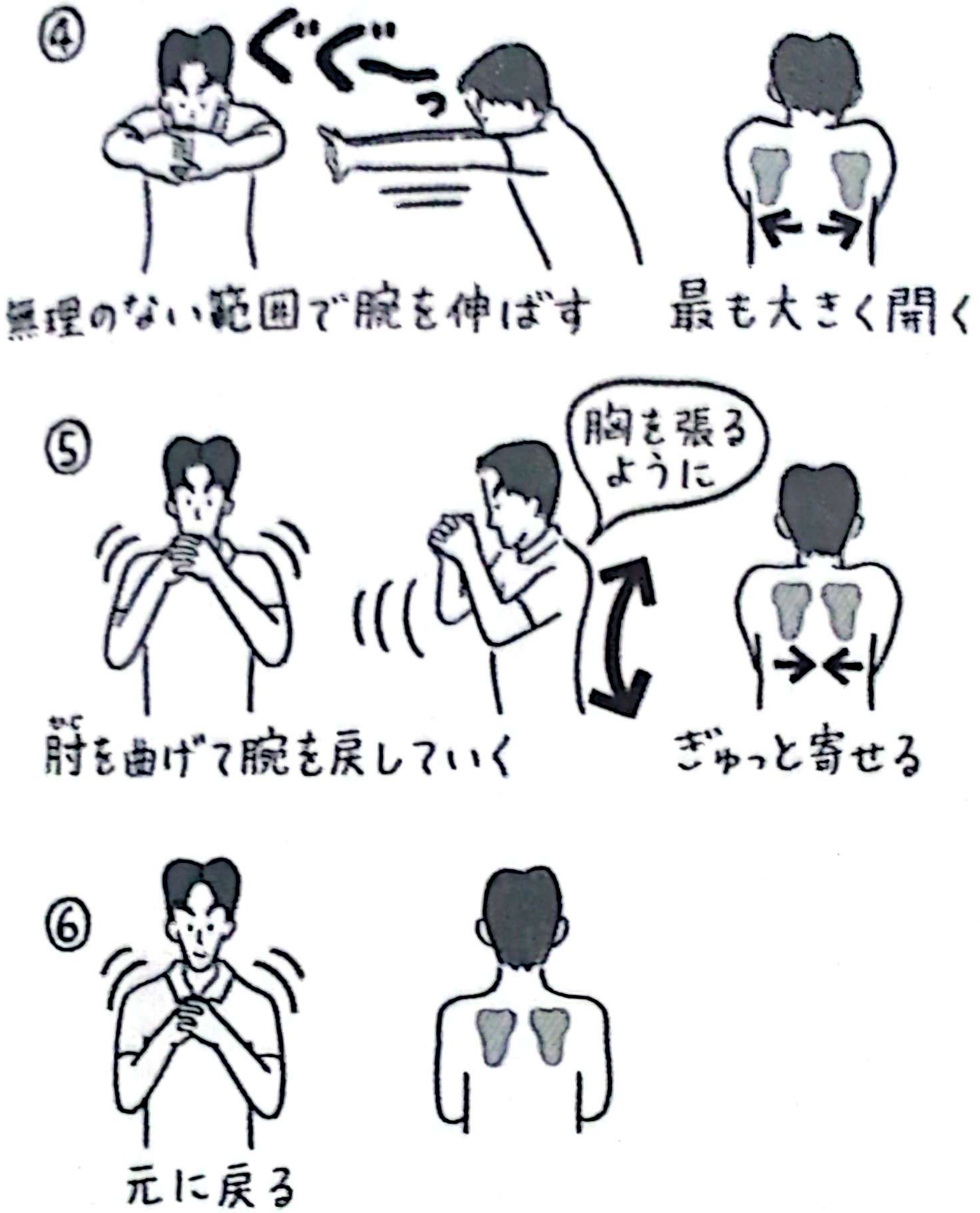
⑤今度は胸を張るようにして背中の肩甲骨を寄せ、肘を曲げて腕を戻していきます。

⑥元の姿勢に戻ります。

1~6を10回繰り返します。

CamScannerでスキャン

①
背すじは伸ばす
胸の前で手を組む
肩甲骨はやや中心寄り
②
横
組んだ手を返していく
③
ぐ〜っ
腕を前に伸ばしていく
左右に開いていく



CamScannerでスキャン

このエクササイズを行う際の注意点を紹介しておきます。
まず、腕を伸ばすときには、胸をくぼませ、肩甲骨を左右に広げながら、手首を返し、腕を伸ばしていきます。そして、胸を張り、肩甲骨を背中の中心に寄せながら、腕を戻していくということを意識しましょう。こうすることによって、腕だけで曲げ伸ばしをするのではなく、常に背中と腕とが一体になって動くことが実感できるでしょう。
背中と腕とが連動することで、肩への負担は大きく軽減します。そして、背筋に代表さるような大きな力が出せる背中の筋肉が使えるようになることで、無理なく力も出せるようになります。
回数としては1セットにつき10回程度、肩甲骨が動いていることを実感しながらゆっくりと行ってみてください。たった10回でも、身体が温まってきます。これは、普段あまり使われない背中まわりの筋肉をうまく使うことによる効果です。

こうしたエクササイズで肩甲骨を中心とした背中と腕との連動性がある程度高まってきたら、その動きを、日常の動作の中で活用してみてください。物に手を伸ばす・抱える、持ち上げるなど、腕だけでなく、背中と腕とが連動して動かせるようになれば、普段の動きの中で肩こりの予防・改善を行うことができます。それはまさに、一石二鳥を超える、「一石三鳥」の取り組みになるはずです。

CamScannerでスキャン

腕は胸鎖関節から使え

岡田 肩こりの予防・改善ということについて、甲野先生から何かヒントはいただけますか?

甲野 岡田さんが言うとおり、肩こりというのは結局、表面的な「肩」を支点に腕を使っていることの問題が大きいんですよね。肩のところに体幹部と接続している関節があると錯覚している人がいるようですが、本当は、肩というのは胸椎と鎖骨の間の胸鎖関節につながっていて、背中側は肩甲骨につながっているだけなんです。

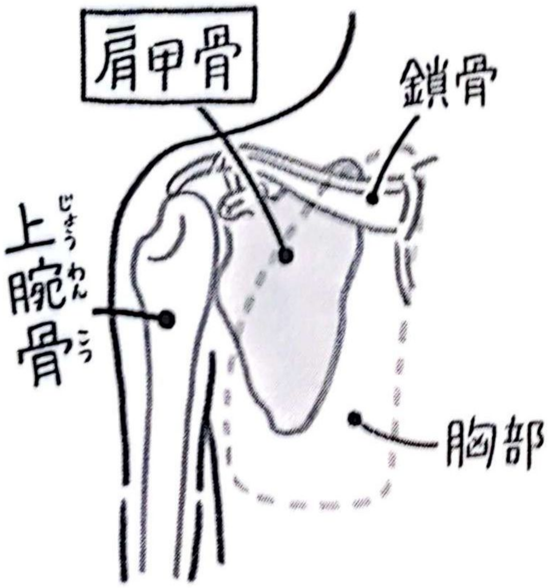
鎖骨から肩までを、私は「内腕（ないわん）」と呼んでいるのですが、肩は浮

CamScannerでスキャン

肩は胸骨につながっている胸鎖関節が始点です。ですから私は、鎖骨から肩関節までも、腕の延長線上だと捉えているのです。

「腕は胸鎖関節から動かしているんだよ」と認識していれば、肩こりは少なくなると思います。

それは解剖学的にも、正しい捉え方です



上腕骨は、肩甲骨、鎖骨、胸鎖関節を介して、体幹とつながっています。上腕骨と肩甲骨は、体幹と直接つながっていないため、かなり自由に動かすことができます。

CamScannerでスキャン

よね。

岡田

私たちは普通、肩を支点として、腕だけでものを抱えようとしがちです。しかしそうした動きは腕の筋力だけに頼ることになり、負担も一カ所に集中してしまいます。肩甲骨から腕を動かすことで、大胸筋、広背筋などの体幹の筋力を腕に伝えることができます。それにより、少ない負担で大きな力を出すことができるのだと思います。

甲野

肩や肘というのは、武術的に問題の多いヒンジ（蝶番）運動が起きやすい部分で、私の武術研究においても長年の課題です。最近は、上腕の中程のあたりを支点と見立てて、そこを中心に動かしていくとどうなるか、ということなども研究しています。

岡田　それは本来関節のないところを、関節のように見立てる、ということですか？

甲野　そうです。上腕の中程あたりが中心となることで、その分、肩や肘、胸鎖関節が、単なるヒンジ運動ではない、精妙で三次元的な動きをしてくれると思うんですね。

また、上腕の動きでは、この上腕が前腕と接続する付近にある、私が特に「腕先（かいなさき）」と名づけた、上腕骨内側上顆（じょうわんこつないそくじょうか）をリーダーとして、上腕を動かすことで、サッカーや柔道にも、かなり画期的で有効な動きができることが確認されています。

私の出した手が払いづらいのは、肩や肘といった、わかりやすい関節が起点となっていないからなんですよね。

岡田　関節のないところを意識して動かすことで、結果として、それま

で使っていなかった部分が動き、こりがほぐれていくような感じがありますね。

スポーツ選手であれば、マッサージをする、ストレッチをするという発想になりますが、甲野先生は、「身体をどのように使うか」ということがそのままトレーニングや、ストレッチになっているという感じがあります。

甲野

トレーニングやストレッチをやるのもいいと思いますが、ただ単に、筋肉に負荷をかけるとか、伸ばすといったことではなく、何か目的をもって身体を動かす、ということがよいと思いますね。ただわけもなく筋肉に負荷をかければ筋肉がつく、というのは、身体と意識、精神のつながりの深さを知らない素人のやることだと私は思います。

何か目的があって、その目的を達成するために、より上手に身体

を使おうとくふうする。そうすれば、頭も使うし、さまざまな感覚を磨くことにもつながりますからね。

岡田　そういう意味では、DIYの大工仕事や、週末農業で農作業をする、なんていうのもよさそうですね。

甲野　仕事で作った筋肉じゃないと意味がない、ということは、昔から相撲界でよく言われていることです。必要があってやっていれば、ただ太くなっただけで動きが悪くなるような筋肉がつくことはありませんからね。

明治・大正期に活躍した剣客、中井亀次郎は子どもの頃、野生の猿を追いかけて、木から木へと飛び移っていたというエピソードがあります。そういう、明確な目的のある動きがそのままトレーニングになっている、というのが理想だと思います。

猿を追いかけたり‥

DIYの大工仕事や

農作業したり

と、何か目的があってそれを達成するために
より上手に身体を使おうと工夫するのがよい！

CamScannerでスキャン

30 「鍛えない」スクワット

難易度 ★

足腰の筋力を鍛える目的で、スクワットにチャレンジした経験のある人は多いと思います。ただ、スクワットというのは負荷の高い運動であり、年齢を重ねた人にとっては、膝の故障につながる危険性もあります。

ここでは、筋力に負荷のかからない、すなわち「鍛えない」スクワットをご紹介します。

前傾して両膝に手をつき、肩幅ぐらいに両足を広げます。そこから、股関節から両膝とつま先を広げながら、腰を下ろしていきます。足腰が弱っている方は、転倒防止のために、後ろに椅子を置いても

CamScannerでスキャン

かまいません。

立ち上がる際は、両膝に手をつき、上体を前傾させ、腰を上げながら、股関節から両膝とつま先を閉じるようにします。

この動作は、筋トレ的なスクワットとは違い、「いかに無駄な筋力を使わずに動くか」ということに焦点をあてています。そのかわりに、下半身を取り巻くさまざまな筋肉が連動するような動きとなっています。

腰を下ろしながら股関節から膝・つま先を広げていくと、太腿の前側、内側、裏側とリレーのバトンを渡すように、次々と筋肉が使われていきます。そのことで筋力も発揮しやすく、負担も分散され、疲れにくい動きになります。立ち上がるときも同様です。可動域が広い股関節から動かすことで、脚全体を効率よく使うことができるのです。

慣れるまでは、このイラストのような手順で行うとよいのですが、

CamScannerでスキャン

実際には、重い荷物を持つとき、床のゴミを拾うときなどの自然な動きの中で、この「鍛えないスクワット」の動きを取り入れてもらうことが狙いです。

つまり、トレーニングによって足腰を鍛えるのではなく、今のままの筋肉量で、普段の動作の質を上げていくということが、このスクワットの狙いなのです。

岡田

31 全身を連動させるトレーニング

難易度 ★★

「身体の一部分だけでなく、全身を動かしましょう」
　エクササイズやトレーニングの講習を受けたことがあれば、誰もが一度は耳にしたことがある言葉ではないでしょうか。肩や腰、膝や肘といった関節の故障は、まさに「部分」に偏った動きが原因で生じることが多く、それを防ぐためには「部分ではなく全身で」動く必要がある、というわけです。
　しかし、「全身を動かす」といっても、具体的に何から取りかかればいいのかわからない、という方も多いはず。ここでは、**全身の連動性を高める**ことに焦点をあてたエクササイズを紹介しましょ

う。

椅子を後ろに置き、胸の前で手を組みます。肩甲骨を広げながら腕を伸ばし、股関節からつま先を広げながら、椅子に腰を下ろしていきましょう。

続いて、腰を下ろした状態から、肩甲骨を寄せ、腕を戻し、腰を上げながら、股関節からつま先を閉じて、最初の体勢に戻ります。

このエクササイズを行う際には、上半身の動きと下半身の動きと連動していることを意識したうえで、全身をくまなく動かすようしましょう。

腕を引き寄せたときには、肩甲骨は背中の中心に寄り、股関節は側にやや閉じています。腕を伸ばしてしゃがんでいくに従って、骨は外側に開き、股関節は外側に開いていきます。

た、ここでは、足を踏みしめないように注意してください。足踏みしめないことによって、より股関節が連動しやすくなりま

す。腰を落とすときにはつま先が外へ、立ち上がるときにはつま先が内へと、自然と動いているかどうかが、全身がうまく連動しているかどうかをチェックするポイントです。

あまり大きな運動には見えませんが、全身をくまなく使うことで、普段使わない筋肉、関節が刺激されます。特に足の筋肉については、太ももの内側・裏側の筋肉がまんべんなく使われていることを感じられるでしょう。

このように、肩、背中、腰、股関節、そして足元と、全身が連動した結果、腕が伸びたり縮んだりすることができると、動きの質は大きく変わります。いわば、通常の腕の力に頼りがちな動きが「ワンマンプレー」だとすれば、全身が少しずつ協調した動きは、「チームプレー」です。その結果、身体の各所にかかる負担も軽減されるでしょう。動くことそのものが、肩こりや腰痛の予防にもつながっていきます。

①肩幅の1・5倍から2倍程度に足を開き、胸の前で両手を組みます。

②組んだ手を返しながら前に出していきます。同時に股関節と膝、つま先を外に開き、腰を落としていきます。股関節は「曲げる」というよりも、「ゆるめる」感覚で、ゆっくりと腰を下ろしていきましょう。

③さらに腕を前方に伸ばしながら、股関節と膝を深く曲げていきます。また、つま先もこの動きに連動して、外側に開いていきます。

④無理のない範囲で腕を伸ばしていきます。このとき、上半身の動きと下半身の連動を意識してください。

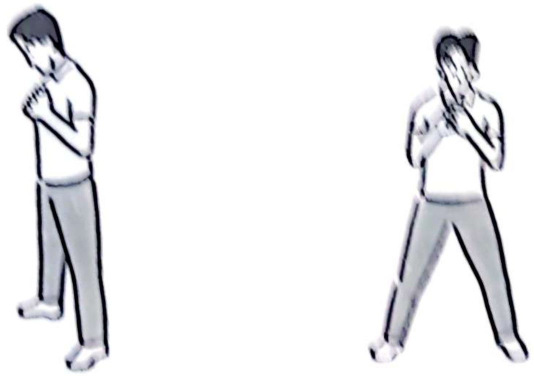
CamScannerでスキャン

④

無理のない範囲で腕を伸ばす

⑤

腕を戻しながら膝を伸ばしていく

⑥


元の姿勢に戻る

CamScannerでスキャン

⑤腕を戻しながら、膝を伸ばしていきます。

⑥元の姿勢に戻します。

①～⑥を10回繰り返します。

このトレーニングですが、ぱっと見では、「腕の曲げ伸ばし」動作が目につきます。しかし、これは単に「腕」を曲げ伸ばししているわけではなく、背中の肩甲骨の動きと連動しています。肩甲骨を広げながら、腕を伸ばし、肩甲骨を寄せながら腕を戻すというように、背中と腕とを連動させることがポイントなのです。

一方、足腰も、無造作にこの動きをやると「膝の曲げ伸ばし」だけになってしまう人がいます。こちらも、股関節中心に動かすこと

CamScannerでスキャン

で、下半身全体の連動性を高めることにつながります。

また、つま先を広げる動きは、股関節と連動しています。その動きに合わせて腰を下ろしていくことで、膝の曲げ伸ばしではなく、太腿の前、内、裏、それぞれの筋肉が順番に使われていきます。立ち上がるときも、同様です。

最後に、上半身と下半身の連動性を意識してみましょう。上半身と下半身の動きを連動させるうえで重要となるのは「姿勢」です。腰を反らし過ぎず、曲げ過ぎず、負担のない中間くらいの状態にしておきましょう。そうすることで、股関節から動き出す下半身の動きと、上半身の動きが連動しやすくなります。

すべての要素をバラバラでなく、次々に動作がつながり、全身で行っていくことができれば、全身の連動性が高まります。

全身が連動する動きの感覚が生活の中でも出せるようになってくると、肩、肘、腰、膝などにかかっていた負担が大幅に軽減します。また、筋力も発揮しやすくなり、楽に力も出せ、疲れにくい動作ができるようになってきます。

いや、よくくふうされていますね。感じ入りました。

CamScannerでスキャン

32 人間毬

難易度　★★★★★

甲野

では今度は、私が以前から勧めている「人間毬」をやってみましょう。

人間毬というのは、床にしゃがんだ状態から腰を少し上に持ち上げ、それを落とすことによって、まったく「自分で立ち上がった」という感じがないまま、立ち上がるという技です。

見た目はとても簡単で、この技を思いついた四半世紀ぐらい前も、「これなら誰でもできるだろう」と思ったのですが、できる人がほとんどいませんでした。その理由は、コツも何もなく「ただストンと落ちるだけ」だったからのようです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

どれだけスムーズに力を抜けるか、どれだけ正確に重心を下に落とせるかという稽古として挑戦してみるとよいと思います。

岡田

こういう難しい技も、日常生活の中でチャレンジできるといいですね！

33「うつぶせ寝」で腰痛改善！

難易度　★

岡田

腰痛予防・改善のために推奨されるストレッチや筋トレなどは、しっかりと実践すれば、効果があるのは間違いないと思います。ただ、現実には面倒になり、三日坊主になってしまう人も、少なくないのではないでしょうか。

実は腰痛を防ぐには、ストレッチや筋トレだけではなく、「寝る姿勢」をくふうするというアプローチがあります。一見、ただ寝ているだけに思えますが、全身のバランスが整い、腰痛を防ぐ効果が期待できます。

それは「うつぶせ寝」です。腰痛に悩まされている人にお聞きす

CamScannerでスキャン

ると、仰向けや横向きで寝ている人が多数派で、うつぶせ寝をしたことがない、という人が少なくありません。そういう方は、ここで紹介する方法を試してみることをおすすめします。うつぶせになって寝ることによって腰や背中の緊張をほぐし、腰痛を予防する効果を期待できます。

ただし、実際にやってみるとわかりますが、慣れていない人にとって「うつぶせ寝」はあまり楽な姿勢とはいえません。そこで、うつぶせ寝の体勢を保ちやすくするコツを、ご紹介しておきましょう。

まず、うつぶせになったら、顔を横に向け、同側の肘と膝を曲げます。反対側の手のひらは上を向け、脚は伸ばします。こうすることで、うつぶせ寝の際の全身のバランスを取りやすくなります。

うつぶせ寝のメリットは、仰向けのときに床に接していた背中や腰が床に接していないために、背中や腰の筋肉の緊張がほぐれることにあります。また、肘と膝を曲げることによって、腹部や胸部に

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

も隙間が生じ、重力によって胸郭が広がるため、呼吸もしやすく、内臓も圧迫されないというメリットもあります。うつぶせ寝には、便秘気味の方のお通じが改善するという報告もありますが、これも、先に述べたように胸郭や腹部が圧迫されにくいためと考えられます。

うつぶせ寝をする際の注意点としては、頭を左右に向ける際の寝違えです。いきなり横を向くと、首の筋肉が必要以上にねじれ、負担がかかります。そこで、あごを少し上に向けてから横を向くようにしましょう。頭蓋骨をつなぐ一番上の骨はリング状で、二番目の骨は軸状になっています。顎を少し上げることで、軸中心にリングが回りやすくなり、顔を横に向けた際、首のねじれが起こりにくいのです。

また、うつぶせ寝に限らず、ずっと同じ体勢で居続けると、身体の各所に負担がかかってきます。そういうときには、先ほどとは手

CamScannerでスキャン

足や首の位置を入れ替えてみましょう。左右を入れ替えるだけでも、頭、両手両足、体幹と、全身が連動して動きます。一気に入れ替える必要はありません。ゆっくり丁寧に動かしてみましょう。これを繰り返し行うことでも、全身が連動する感覚を味わうことができるでしょう。

CamScannerでスキャン

34 「寝返り」で全身の動きを引き出す「ゴロ寝エクササイズ」

難易度 ★

岡田

ウォーキング、ストレッチ、筋トレ……一念発起して始めたトレーニングが三日坊主になってしまったことはないでしょうか。ジョギングしたいけど、膝が痛いから、今日は家でゴロゴロしよう……そういう発想に流れてしまいがちです。

それならいっそのこと「家でゴロゴロする」ことそのものを、全身機能の維持向上につなげてしまってはどうか、という発想から生まれたのが、この「ゴロ寝エクササイズ」です。

一見、だらだらしているだけのように見えるかもしれませんが、

この「ゴロ寝エクササイズ」には、さまざまな利点があります。もっともわかりやすい利点は、腰や膝にかかる負担が小さいことです。

ウォーキングやジョギングといった健康づくりを目的とした運動の多くは、立った状態で行われます。「立つ」というのは、身体全体の重さを腰や膝で支えている状態です。立ったまま行う運動やトレーニングは、若い方ならともかく、年齢を重ね、筋力や関節が衰えてきた人にとっては、腰や膝に負担がかかりすぎてしまい、故障の原因にもなりかねません。

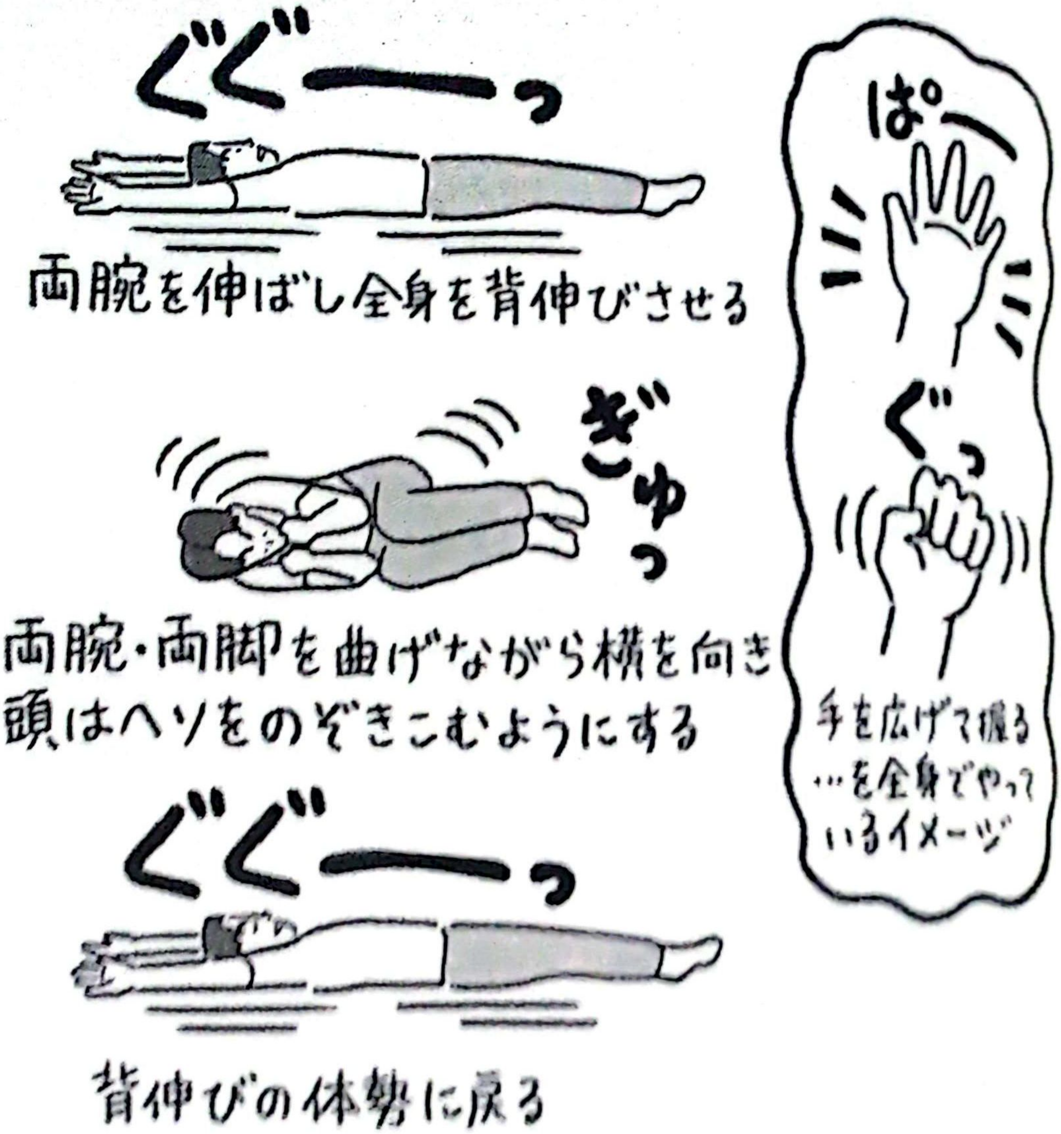
そのため、高齢者のトレーニングではよく、椅子に座った状態で行うものが取り入れられます。これは、先ほどの「膝への負担」という点では軽減されるのですが、動作が部分的になりやすく、全身の連動性を伴う運動がやりづらいことが、デメリットと言えます。

これに対して、このゴロ寝エクササイズは、腰や膝にかかる負担は劇的に少なく、また、全身の連動性を高める効果を充分に期待で

CamScannerでスキャン

きる方法です。
　まず、両腕を頭の上に伸ばし、全身を背伸びさせるようにします。そこから、できるだけ全身をリラックスさせたまま、両腕、両脚を曲げ、頭はへそをのぞき込むようにしましょう。
　すると、身体が丸まり、自然と寝返りを打つことができます。そこから両腕、両脚を伸ばし、背伸びの体勢に戻ります。単純な動作ですが、ゆっくりと5回程度行うだけでも、全身がくまなく動かされて、心地よい疲れが来るほどです。
　イメージとしては、「手を広げて、握る動作」を全身で行っている感覚です。胴体が手のひら、手足・頭が指と見立て、それらがバラバラに動くのではなく、いつも一緒に連動して動いていることを意識します。動きがぎこちない場合は、身体のどこかに力が入りすぎています。深呼吸で体をリラックスさせて、再度行ってみましょう。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

難しいことはありません。夜、寝ているときに誰もが行っている寝返り動作とほとんど同じです。「気軽にゴロゴロ」で、適度に鍛えてみましょう！

コラム

若さの源は変化を恐れない姿勢？

武術研究者の甲野善紀先生とのお付き合いは、かれこれ20年あまりですが、その間、一貫して変わらないことがあります。それは「今自分のやっていることは、結論ではなく、過程である」という姿勢です。これはお会いしたときから今日まで、甲野先生の実践を貫いている原則だと私は感じています。

いま自分のやっていることは、仮説であり、過程にすぎない。だから、明日にはまったく違うことをやっているかもしれない。それは常に技の世界を探究し、稽古し続けている甲野先生にとっては当然のことなのだと思います。しかしそれこそが、多くの現代人が忘

CamScannerでスキャン

れている姿勢ではないでしょうか。
こうした「変化を恐れない」姿勢を持ち続けた人として、私が思い起こすのは、聖路加国際病院の院長を務めた、日野原重明先生です。日野原先生は2017年に亡くなられるまで、100歳を超えても「現役医師」として活動を続けられた、日本の医療界に偉大な足跡を残した医師として知られています。
実は日野原先生は、私にとって、古武術の発想と身体の使い方を介護技術に取り入れる活動を始めた初期の頃に引き立てていただいた、恩人の一人でもあります。
日野原先生に初めてご挨拶に伺った折のことです。当時90代の日野原先生は、想像以上にお元気でした。ただ、それ以上に驚かされたのは、変化を恐れず、新しいものを取り入れる「若々しさ」でした。
当時、日野原先生は『生き方上手』という本がヒットするなど、

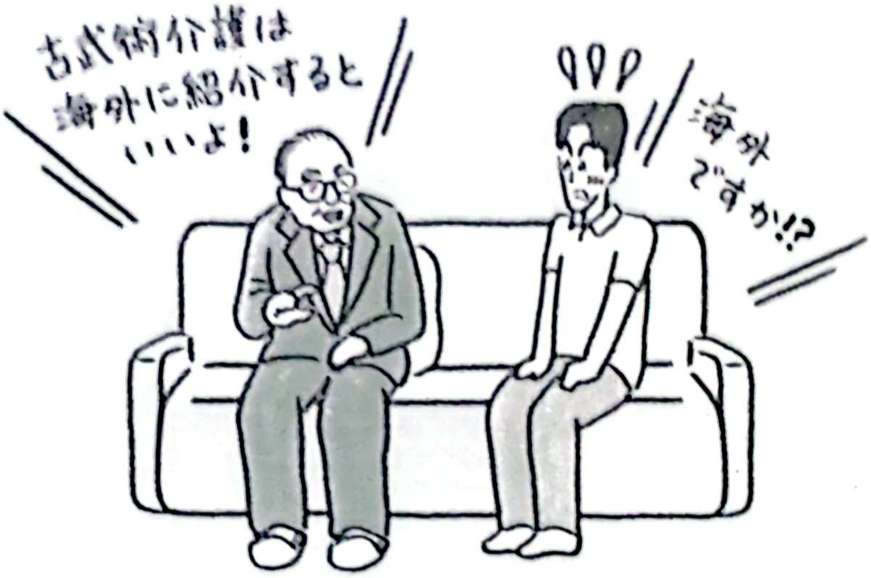
「好々爺」的なイメージが世間に広まっていました。私も少なからず、そういう印象を持っていたのですが、実際にお会いすると「現役」「最前線」の医師、という印象を強く受けました。また、お話の内容も「過去を振り返る」ことがほとんどなく、今とこれからの医療界や看護教育について、熱く語るものばかりであったことも印象的でした。そして、私に対しても、日本だけでなく、海外に出て、技術や考え方を紹介すべきだと、背中を押していただきました。

その時は夢のような話だと思っていましたが、その後、実際にアメリカやヨーロッパで講演や実技を行う機会をいただくようになり、改めて、日野原先生の先見の明と、常に未来に目を向けておられる若々しさを感じました。

私たちは多かれ少なかれ、自分がこれまで生きてきた人生、やってきたことを否定されるのを、無意識のうちに恐れてはいないでしょうか。昔からの友人と会い、昔話に花を咲かせるだけならともか

く、自分よりも若い人に、自分たちの昔話を話して聞かせるようになったら、それは「老け込む」危険信号ではないかと、自戒を込めて思います。

中野先生は常に、過去ではなく今に向き合っておられます。常に研究し、稽古を重ねているから、明日には、今日言っていたこととまったく違うことをやっているかもしれない。それが、「今、自分のやっていることは過程である」ということの意味です。大きな発見があれば、いつでもこれまでの



自分を捨てる覚悟を持たれている。そのことが、初めてお会いしたときから変わらない、甲野先生のエネルギーの秘密なのではないかと思います。

「老化」は、生物学的な宿命です。でも、「老け込む」かどうかは、その人の生き方であり、姿勢の問題だといえるでしょう。そして、自分の身体をいかに使うか、どうくふうしていくかということは、その最初の一歩になるのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン